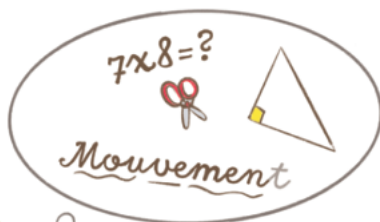


APPRENTISSAGES, ÉMOTIONS,
POSTURE & CORPS

50 FICHES POUR

intégrer le corps
aux apprentissages



Coralie Detrie
Bérengère Daxhelet

DBS

 Des compléments
numériques



Intégrer le corps dans les apprentissages

Bérengère Daxhelet
Coralie Detrie

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Découvrez toutes nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit. L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et incessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7 - 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

ISBN : 978-2-8073-7244-3

Dépôt légal :

- Bibliothèque Nationale de France : mai 2026
- Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/068

SOMMAIRE

Les compléments numériques	7
Les autrices	8
Pourquoi ce livre ?	9

PARTIE 1

Comprendre l'importance du corps dans les apprentissages

1	Impact du mouvement dans le développement cognitif	12
2	Bénéfices d'une approche kinesthésique	14
3	Schéma corporel et construction des repères spatio-temporels	16
4	Intelligence corporelle ou <i>Bodyfun</i>	18

PARTIE 2

Mieux apprendre à l'école

ÉCRITURE		22
5	Regard et coordination oculomotrice	23
6	Boîte à outils magique	26
7	Posture, hémicorps et latéralité	28
8	Musculation des doigts, tonus et mobilité : jeux tactiles	33

9	Détente et fluidité de mouvement par le tracé glissé	36
10	Mouvements d'inscription et de translation	40
11	Préhension	43
12	Position de la feuille	47
LECTURE		49
13	Méthode Borel-Maisonneux	50
14	Assemblage et balle de tennis	52
15	Twister des lettres	54
ORTHOGRAPHE		56
16	Lettres mimées	57
17	Tracer des lettres sur le dos	58
18	Mots en file indienne	60
19	Course aux mots	62
20	Dictée marchée	64
21	Mimer la majuscule et le point	66
22	Mémoriser la grammaire : les étiquettes	68
MATHÉMATIQUES		70
23	Escaliers : outil indispensable	71
24	Ordre croissant – décroissant	73
25	Balade avec « les lunettes du mathématicien »	75

26	Tables en chanson	78
27	Symétrie : le jeu du miroir	80
28	Jeux de rôles mathématiques	83
ÉVEIL		86
29	Expériences scientifiques à travers l'expression corporelle	87
30	Frise historique vivante	89
LIENS AVEC LE COURS D'EPS/GYM		91
31	Jeux collaboratifs et projets interdisciplinaires	92
32	Étiquettes de positionnement	94
MÉMORISATION		96
33	Transformer un texte/une théorie en chanson	97
34	Poésie scandée	99
35	Marche des mots	101
GESTION DE CLASSE		103
36	Méthode Félicitée®	104
37	Ancrage	106
38	Brain Gym	108
39	Bols chantants	111
40	Sophrologie	113

41	Réaménager l'espace-classe pour encourager le mouvement	116
42	« Cartes-pauses actives » : une respiration bienvenue	119

PARTIE 3

Mieux apprendre à la maison

43	Corps sain dans un esprit sain	122
44	Respect du corps et des besoins : importance du sommeil et des moments calmes	126
45	Coin d'apaisement : un espace pour se recentrer	130
46	Les besoins spécifiques des apprenants	133
47	Stratégies corporelles pour accompagner les enfants avec un trouble de l'attention et/ou de l'hyperactivité (TDAH)	137
48	TDAH, hyperactivité, dyspraxie : éviter les blessures	141
49	Accompagner l'enfant dans l'usage des ciseaux	144
50	Dyspraxie/dysgraphie : le clavier comme outil de compensation	147
	Conclusion	150
	Bibliographie	151
	Remerciements	153
	Table des matières	155

LES COMPLÉMENTS NUMÉRIQUES

Cet ouvrage contient des QR codes. Pour les lire, vous pouvez utiliser une application dédiée, sur tablette ou smartphone. Pour accéder au contenu, ouvrez l'application : elle activera l'appareil photo pour faire la mise au point sur le QR code. L'application vous dirigera alors vers le document associé. Sur un ordinateur, il suffit de suivre le lien mini sous le QR code.

LES AUTRICES

Bérengère Daxhelet est institutrice. Elle a enseigné dans différents types de structures scolaires, aussi bien classiques que spécialisées. Elle anime aussi des formations à destination des enseignants, autour des aménagements raisonnables et de l'enseignement explicite.

Coralie Detrie est orthophoniste et graphothérapeute. Elle a exercé pendant plus de dix ans comme maître de formation pratique en logopédie, notamment à l'Institut Libre Marie Haps (Bruxelles). Depuis plusieurs années, elle donne des formations sur les troubles de l'écriture.

POURQUOI CE LIVRE ?

Au vu de la diversité des profils d'élèves, il nous paraît essentiel de proposer aux parents et aux enseignants de nouvelles clés pour aborder la transmission des savoirs. Le cours magistral a montré ses limites et doit se réinventer en prenant en compte les spécificités de chacun.

Une des façons d'y parvenir est d'utiliser le corps comme outil d'apprentissage. Cette approche permet de s'adapter au besoin inhérent de chaque enfant de se mouvoir et de vivre pleinement ses acquisitions pédagogiques. Elle favorise une meilleure mémorisation et compréhension des concepts. Elle soutient le développement des capacités motrices et renforce la créativité des enfants.

Utiliser le corps pour apprendre présente aussi l'avantage de réduire le stress et de créer un climat apaisé, tout en favorisant l'inclusivité des styles d'apprentissage et des enfants avec des troubles dys.

C'est dans cette philosophie que s'articule l'ouvrage que nous vous proposons.



PARTIE

**COMPRENDRE
L'IMPORTANCE
DU CORPS DANS
LES APPRENTISSAGES**

IMPACT DU MOUVEMENT DANS LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Au fil de ses recherches, la communauté scientifique a largement documenté le rôle du mouvement dans le développement cognitif de l'enfant. Aristote le disait déjà : « Ce que nous devons apprendre à faire, nous l'apprenons en le faisant. » (*Éthique à Nicomaque*, Livre II, 1103a). Selon lui, le développement du corps et celui de l'esprit sont complémentaires dans toute éducation complète.

Au fil de l'Histoire, les liens entre le corps et l'esprit n'ont cessé de fasciner à travers le monde. En Orient, par exemple, la médecine traditionnelle chinoise perçoit la santé comme une interaction dynamique entre « corps-esprit-environnement » et préconise une approche globale intégrant ces trois dimensions.

En Occident, au siècle des Lumières, nombre de philosophes ont considéré le cerveau comme le siège unique de l'intelligence, délaissant alors d'autres formes de perception du monde, plus intuitives. Notre entrée dans la modernité s'est ainsi souvent accompagnée d'un déni de nos émotions et de leur valeur intuitive.

Par la suite, des pédagogues de renom, tels que Piaget ou Vygotski, se sont penchés sur la question. L'enfant apprend avec sa tête, certes, mais également avec son cœur et son corps. Le mouvement s'inscrit ainsi dans une perspective globale où développement cognitif et motricité sont intimement liés. La pensée et l'intelligence de l'enfant se construisent en entrant directement en contact physique avec le monde.

Ces théories ont été validées par les neurosciences. Antonio Damasio (médecin, professeur de neurologie, neurosciences et psychologie)

a démontré que les émotions jouent un rôle central dans les capacités cognitives. Selon ses recherches, les émotions ne sont pas des réactions secondaires, mais des éléments fondamentaux pour la prise de décision, la mémoire et la résolution de problèmes.

Il a montré que les marqueurs somatiques – les signaux corporels liés aux émotions – guident le raisonnement en orientant nos choix, même dans des situations complexes. En intégrant émotions et rationalité, Damasio souligne que l'esprit et le corps travaillent ensemble pour optimiser les performances cognitives.

Face à un examen particulièrement stressant, un élève qui associera des émotions positives à ses efforts d'apprentissage grâce à des encouragements ou des réussites passés activera des « marqueurs somatiques » favorables. Ces signaux émotionnels lui permettront de rester concentré, de mieux accéder à ses connaissances et de prendre des décisions plus claires pendant l'épreuve. À l'inverse, des émotions négatives, comme la peur ou l'anxiété non gérées, peuvent perturber sa réflexion en « brouillant » ses capacités cognitives.

Dans le même esprit, les recherches scientifiques démontrent que la pratique régulière d'une activité physique stimule la neuroplasticité du cerveau, ce mécanisme fascinant par lequel il modifie sa structure pour s'adapter aux expériences vécues. En bougeant, l'élève renforce sa mémoire et améliore ses capacités d'apprentissage.

En classe ou à la maison, utiliser des techniques d'apprentissages fondées sur le mouvement ne peut que renforcer votre efficacité pédagogique, tout en améliorant la confiance et la motivation de l'enfant. Le faire bouger permet aussi d'influencer positivement son développement physique et psychique.

Introduit sous forme de jeux, le mouvement joue un rôle essentiel dans la socialisation. Il permet aux enfants de collaborer, de communiquer et de s'intégrer dans des activités de groupe.

À vous maintenant ! Avec les clés proposées dans cet ouvrage, laissez libre cours à votre créativité. Accompagnez votre enfant ou élève sur le merveilleux chemin de la découverte : celui de son propre schéma de mémorisation et d'acquisition des savoirs.

BÉNÉFICES D'UNE APPROCHE KINESTHÉSIQUE

Qu'ont en commun Albert Einstein, Charles Darwin, Friedrich Nietzsche et Aristote ?

Pour tous, la marche a été une précieuse alliée dans leurs découvertes. Nietzsche l'affirmait d'ailleurs haut et fort : « Toutes les grandes pensées sont conçues en marchant. »

Les enfants le pressentent intuitivement. Ils aiment bouger, marcher, sauter, gigoter, sautiller... De nombreux professeurs des Petites Sections vous le confirmeront : rester longtemps assis n'entre pas dans l'ADN des jeunes enfants, cela demande un apprentissage en soi.

Adultes ou enfants, qu'on le veuille ou non, le corps exprime souvent ce que nous avons dans la tête. Par exemple, demandez à une petite-fille de s'imaginer en superhéroïne et vous verrez ses épaules se relever, sa tête se redresser et sa posture s'affirmer d'instinct. Elle gagnera ainsi en confiance, rien qu'en renforçant sa gestuelle.

D'instinct, nous entrons en contact avec les autres par le biais de notre langage corporel. Nous communiquons souvent plus avec notre corps qu'avec des mots. Le sourire et le toucher sont de puissants vecteurs de bien-être.

Une approche kinesthésique ciblée et réfléchie des apprentissages apporte de précieux atouts à la construction mentale et émotionnelle de l'enfant.

- Elle améliore la mémoire en activant la neuroplasticité et en renforçant les connexions neuronales.

50 FICHES POUR intégrer le corps aux apprentissages



Quand un enfant rencontre des difficultés à retenir ses leçons, à se concentrer en classe ou à l'heure des devoirs, ou simplement à tenir en place, on a tendance à chercher des coupables : la mauvaise éducation, les écrans, l'excès de sucre, etc.

La vérité, c'est qu'AUCUN enfant n'est biologiquement conçu pour rester immobile, assis à une table. L'enseignante Bérangère Daxhelet et l'orthophoniste Coralie Detrie vous donnent les clés pour résoudre ce problème fondamental et intégrer le corps dans tous les domaines d'apprentissage :

- mémorisation ;
- attention ;
- lecture, orthographe et écriture ;
- mathématiques ;
- comportement.

Piochez dans les fiches pratiques en fonction des problèmes que rencontrent les enfants et aidez-les grâce à de très simples aménagements !

Un ouvrage inspirant pour rendre les apprentissages agréables et leur redonner du sens.

Bérangère Daxhelet est institutrice. Elle a enseigné dans différents types de structures scolaires, aussi bien classiques que spécialisées. Elle anime aussi des formations à destination des enseignants, autour des aménagements raisonnables et de l'enseignement explicite.

Coralie Detrie est orthophoniste et graphothérapeute. Elle a exercé pendant plus de dix ans comme maître de formation pratique en logopédie, notamment à l'Institut Libre Marie Haps (Bruxelles). Depuis plusieurs années, elle donne des formations sur les troubles de l'écriture.

15,90€

ISBN : 978-2-8073-7244-3



9 782807 372443

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

