

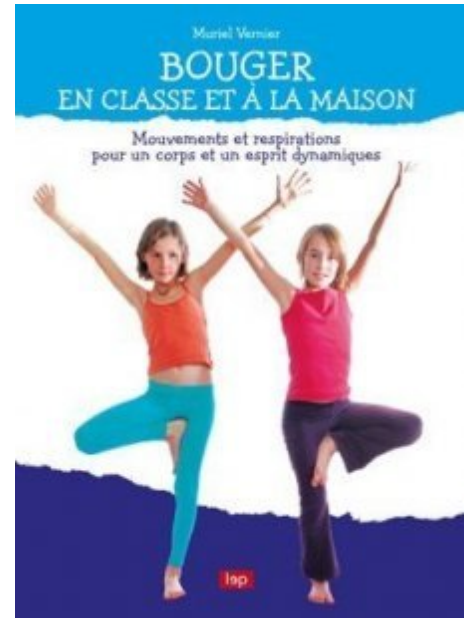
# Médiathèque: Bouger en classe et à la maison

Cet ouvrage est une invitation à bouger de manière consciente pour libérer les tensions, se recentrer et permettre un meilleur apprentissage. Il s'agit ici d'activer le cerveau et non pas de faire de la gymnastique.

Largement inspiré par le «Brain Gym», ce livre d'une centaine de pages comporte pour chaque moment de la journée des exercices à effectuer à l'intérieur. L'enseignant pourra les utiliser en classe pour induire une pause active régénérante et faciliter ainsi la concentration de ses élèves.

Agrémentés de photographies, les exercices sont classés selon les thèmes suivants:

- Se réveiller
- Etirements
- Echauffements
- Avec une chaise
- Jeux de groupe
- Postures de yoga
- Deux par deux
- Exercices respiratoires
- Brain Gym



Texte: Ariane Peter, Médiathèque du sport OFSPO

## Prêt d'ouvrage

Vernier, M. (2011). Bouger en classe et à la maison. Le Mont-sur-Lausanne, LEP Editions.

ISBN: 978-2-606-01363-9



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO