



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG  
UNIVERSITÄT FREIBURG

FACULTE DE LETTRES  
DEPARTEMENT DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

# **Le Brain Gym : un méthode valide pour améliorer l'apprentissage ?**

Travail de Bachelor

Lara Pestelacci  
Sous la direction de M. Gurtner Jean-Luc  
Fribourg, 17 octobre 2014

## **Résumé**

Aujourd'hui les attentes des parents et des enseignants sont toujours plus élevées envers les étudiants, qui, par conséquent, sont plus anxieux et ont du mal à se concentrer. L'objectif de cette recherche est de déterminer si avec l'utilisation de Brain Gym, nous pouvons aider les élèves à améliorer leur performance scolaire. Pour le faire nous avons procédé à une analyse de la littérature existante sur le Brain Gym et sur le mouvement en général. Les résultats de cette recherche montrent que l'activité physique a des avantages au niveau biologique pour le cerveau, car elle lui permet de recevoir plus d'oxygène, d'améliorer les synapses et la production de certaines substances chimiques augment. A niveau cognitif les résultats montrent que nombreuses activités physiques ont des effets positifs sur le cerveau, mais pas tous les mouvements n'ont les mêmes effets sur les mêmes fonctions cognitives. La littérature existante sur le Brain Gym est limitée, il est donc difficile de dire avec certitude si la méthode fonctionne ou pas. Selon les études analysés pour cette recherche nous pouvons dire que dans certains cas il est efficace mais il est nécessaire effectuer plus de recherches expérimentales pour être en mesure de donner une réponse définitive.

## **Mots-Clefs**

Brain Gym, école, mouvement, apprentissage, fonctions cognitives