

	Funny Learning Capsule 3.07	Brain Gym	10 mn 
<p>Objectifs pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dynamiser le groupe - Eveiller dans un moment de fatigue 	<p>Préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une musique rythmée, si possible appréciée du groupe - Un espace assez large, voire en extérieur <p>Déroulé</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pratiquer 4 séries de mouvements en musique <ul style="list-style-type: none"> • genou / coude croisés (8 fois) • genou / coude décroisés (8 fois) • Jambe tendue / main opposée devant (8 fois) • Jambe /main opposées à l'arrière (8 fois) • Poursuivre ensuite les séries 4 fois, puis 2 fois, puis 1 fois 2. Finir par l'exercice de concentration, avec la respiration, jambes croisées 		
<p>Consignes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Préparez-vous à faire un peu d'exercice 2. Prenez de l'espace 3. Présentez le brain gym 4. Indiquez l'importance d'être synchronisés 	<p>Debriefing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comment les participants se sentent-ils ? - Que retiennent-ils de l'exercice ? 		