



Pour la première fois en Suisse

## BAL-A-Vis-X

**Balance-Auditory-Vision-eXercice: le rythme qui aide à mieux apprendre !**  
avec Jane Oliver

Le rythme est au centre de cette méthode, créée par Bill Hubert e Jane Oliver à la fin des années '90 pour améliorer la stabilité posturale, l'équilibre, la coordination motrice et oculomotricité, mais aussi l'attention, la concentration et l'estime de soi à tout âge. Les exercices, présentés dans une séquence finement dosée, se déroulent à l'aide de sacs de sable, balles et parfois sur balance board.

Les balles rebondissent créant un rythme qui rend l'utilisation des mots superflu. Progressivement les pieds et les mains apprennent à s'adapter pour respecter un timing individuel, de couple ou de groupe. Pour prendre et lancer avec précision, il est nécessaire de suivre la balle des yeux, renforçant la musculature et développant les saccades utiles à la lecture, l'accommodation et l'exploration visuelle.

L'environnement sonore est apaisant et structurant, pour adapter son propre mouvement à celui des autres, il faut prendre des initiatives, planifier, inhiber les réponses automatiques, faire preuve de flexibilité, en toile de fond il est nécessaire de garder un niveau constant d'attention et de mémoire de travail ce qui soutient le développement de l'autorégulation.

Enfin, la séquence des exercices en difficulté progressive, permet d'augmenter rapidement le sentiment de compétence et les exercices collectifs de renforcer la sensation d'appartenance au groupe, deux aspects qui contribuent à promouvoir l'estime de soi et importants pour encourager la participation.

La méthode **Bal-A-Vis-X** peut être utilisée avec des personnes de tout âge. Pendant la formation, qui présente des aspects théoriques et surtout pratiques, Jane Oliver offrira des démonstrations avec des enfants d'âge différent, avec et sans troubles.

Plus d'informations sur la méthode et les bénéfices, dans le site <https://bal-a-vis-x.co.uk>



**15 – 16 – 17 novembre 2024**

Horaires vendredi et samedi: 9.00 – 17.00 / dimanche 9.00 – 16.00

Formation **en anglais**, au CEP à Bellinzona, via Ghiringhelli 19A

Inscriptions : [www.ergoterapiapediatrica.ch](http://www.ergoterapiapediatrica.ch)

