

LA METHODE EDUCATIVE 3C

Concentration - Calme - Contrôle

UNE METHODE
DES OUTILS PRATIQUES ET EFFICACES



**POUR LA PREPARATION AUX
EXAMENS**

**POUR LA PREPARATION AUX
COMPETITIONS**



LA ME3C

La METHODE EDUCATIVE 3C (ME3C) est une technique psychocorporelle spécialement adaptée à l'enfant et à l'adolescent. Basée sur des attitudes positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance, elle est composée d'exercices de concentration, d'attention et d'équilibre, de retour au calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire, de rythme ainsi que d'exercices respiratoires.

La **ME3C** est une véritable "boîte à outils" pratique et efficace pour mieux gérer ses émotions, ses pensées et ses attitudes physiques.

En développant l'attention et la concentration, le calme, la maîtrise de soi, la ME3C permet de développer toutes ses potentialités et d'améliorer ses résultats tant sur le plan scolaire que dans le cadre d'une activité sportive.

Pratiquée dans des établissements scolaires, elle permet de lutter contre l'agressivité et favoriser la concentration et l'attention. Les enseignants qui l'utilisent constatent une nette amélioration tant dans les résultats scolaires que dans le comportement de l'enfant.

LE PROJET ME3C pour la préparation aux examens a obtenu le Label CARDIE (Cellule Académique Recherche Développement en Initiation et Expérimentation) du rectorat de la Martinique pour l'année 2018

La ME3C est également pratiquée par des professionnels de la santé (psychologues, orthophonistes, psychomotriciennes, infirmières scolaires....) pour des enfants en difficultés. (*cf mémoire site*)

LES COURS POUR LA PREPARATION AUX EXAMENS et aux COMPETITIONS SPORTIVES



Pour le bien-être et la réussite

Pratique d'exercices permettant aux élèves et aux étudiants de se concentrer, se calmer, de développer leurs capacités afin de se préparer aux examens et aux compétitions sportives



Un programme adapté sur 3 mois pour se préparer aux examens et aux compétitions

➤ EXERCICES PRATIQUES

- Retour au calme, recentrage – respiration - détente, libération des tensions - concentration, attention – confiance en soi et maîtrise de soi - contrôle du corps, des gestes, de la parole – relaxation.

1 COURS PAR SEMAINE SUR 3 MOIS

- THEME DU 1^{er} MOIS : **détente et calme**
- THEME DU 2^e MOIS : **concentration et maîtrise de soi**
- THEME DU 3^e MOIS : **confiance en soi et estime de soi**



Apprentissage d'exercices simple à pratiquer avant l'examen ou la compétition

LECTURE CONSEILLÉE sur le site de la méthode

MEMOIRES DE : **Carole CHOUX** *Réussir ses examens avec l'aide de la ME3C* (projet ayant reçu le Label CARDIE)

RENSEIGNEMENTS POUR COURS : voir Monitrices sur le site www.methode3c.com