

## On innove dans les écoles

**APRÈS** « **SILENCE** on lit, », qui propose aux jeunes quinze minutes de lecture quotidienne en classe, ou encore l'apprentissage des échecs dans les plus jeunes âges, on se réinvente dans les écoles manchoises. En 2019, on a découvert la cohérence cardiaque, une pratique qui peut être bénéfique à tous les âges, dans le but d'avoir une meilleure concentration, un meilleur sommeil. Bref, se sentir plus reposé et détendu en quelques minutes seulement. À Cherbourg, la méthode a été expérimentée à l'école Dujardin. Pratiquée deux fois par jour en classe, elle a rapidement porté ses fruits. Sur le court terme, l'équipe enseignante constate que la capacité d'écoute et de concentration des élèves après la séance est beaucoup plus importante. On teste ?



À l'école Dujardin, les élèves ont pratiqué la cohérence cardiaque. undefined