



Le journal du Brain Gym

BRAIN GYM[®]
France

N°12- Hiver 2006
3€



Chers lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Tout d'abord, nous vous adressons nos meilleurs voeux pour cette nouvelle année !

Ce numéro 12 est le dernier numéro de l'année... 2006. Vous pardonneriez ce léger décalage de parution, car vous n'ignorez pas que tous, rédacteurs, concepteurs et illustrateurs du journal, nous avons dû, ces dernières semaines, nous transformer qui en Père ou Mère Noël, qui en lutins, ou encore en éleveurs de rennes, voire en rennes !

Puisque nous commençons l'année ensemble, pourquoi ne pas consulter la carte de nos bonnes résolutions ?

Pour le traditionnel **Menu « Après - Fêtes »**, nous vous proposons :

Plateau d'équilibrages variés, dans le mouvement et le dynamisme

Renouvellement d'adhésion à Brain Gym France pour 2007, accompagné de ses Petits Exercices Quotidiens à la Brain Gym

Et la maison Brain Gym France est heureuse de vous offrir son :

Assemblée Générale

qui cette année se déroulera en septembre ou octobre pour des raisons d'approvisionnement saisonnier et d'organisation plus difficiles que prévues.

Pour *Partages et Echanges* sur nos pratiques et nos objectifs associatifs communs.

Bon appétit à tous...

et que 2007 soit une année pleine d'initiatives et de projets innovants.
Maintenant, partons à la découverte de ce n°12.

Excellente année !

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : www.braingym.org
Responsable du journal: Paul Landon. Pour envoyer vos articles et suggestions: secretariat@braingymfrance.org ou Brain Gym France, 7, avenue de Tourville, F-14000 Caen
Ce journal a été réalisé sous GNU/Linux avec une suite bureautique libre et gratuite: OpenOffice.org: <http://fr.openoffice.org>
Dessins de Tania Landon © 2005

MENU

Mon métier : l'Éducation kinesthésique.....	3
Brain Gym à l'école et à la plage.....	4
Atelier Brain Gym.....	13
Le petit garçon qui ne parlait presque pas.....	14
La presse.....	16
Mon livre de chevet du moment.....	18
Les adresses.....	19

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

L'association Brain Gym France réunit trois types de membres :

1. Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique. Ils peuvent à leur demande figurer sur la liste des étudiants en Éducation Kinesthésique.

Sympathisant classique : 10€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par la Poste de manière classique.

Sympathisant internet : 5€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par courriel (email), via internet. Charge à vous de les imprimer chez vous si vous le souhaitez. Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

2. Les membres **consultants** sont des professionnels de l'Éducation Kinesthésique, **ils la pratiquent en individuel.**
3. Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignent.**

Tous suivent un code déontologique. Les consultants-instructeurs qui adhèrent à notre association suivent les programmes internationaux en vigueur et un programme de formation continue.

Vous former auprès d'eux est la garantie d'une formation reconnue au niveau international.

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : www.braingymfrance.org

Le but premier de l'association est de développer et faire connaître l'Éducation Kinesthésique, tout en réunissant professionnels de la méthode, professionnels de l'éducation et grand public.

L'Éducation Kinesthésique®/Brain Gym®

L'Éducation Kinesthésique est une approche qui se propose de stimuler nos compétences par des activités :

- artistiques (crayonnage en miroir, dessin, jeux de rôle) ;
- éveil et expression corporelle (danse, musique, coordination, motricité) ;
- mouvements de **Brain Gym®** pour améliorer l'apprentissage (enfants à l'école, travail au bureau...) ;
- visuelles (mouvements de *Gym Visuelle* très efficaces devant l'ordinateur et pour conserver une vision saine) ;
- de développement personnel (réflexes archaïques et posturaux) ;
- gestion du stress et des tensions.

L'Éducation Kinesthésique s'appuie sur des travaux entrepris depuis des décennies sous la direction de **Paul Dennison** (USA), docteur en sciences de l'éducation, et de sa femme **Gail** (danseuse et artiste).

Nos influences sont nombreuses :

- Danse, gymnastique douce, technique Alexander, yoga...
- Shiatsu, énergétique chinoise
- Technique crânio-sacrée, *Touch For Health*
- Pédagogie (M. Montessori, A. Gesell...)
- L'intégration sensorielle de J. Ayres
- La théorie des intelligences multiples de H. Gardner
- L'optométrie comportementale (visiologie) et la méthode Bates
- Développement des réflexes archaïques et posturaux (S. Masgutova)

L'Éducation Kinesthésique est une approche *éducative* théorique et pratique qui se propose d'aider chacun à explorer sa manière d'apprendre et à se développer. Elle se focalise sur le potentiel de la personne en utilisant le meilleur enseignant : le mouvement (*kinesthésie*).

Définition

Éducation : mise en œuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement d'un être humain (Petit Robert 1979).

Kinesthésique : qui se rapporte à la kinesthésie (le sens du mouvement) : sensation interne du mouvement des parties du corps assurées par le sens musculaire (sensibilité profonde des muscles - proprioception), par la vision et par l'oreille interne (équilibre, labyrinthe).

L'Éducation Kinesthésique est donc une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel.

Un réseau de qualité

Un des objectifs de l'association *Brain Gym France* est de développer un réseau de qualité dans l'enseignement et la pratique de l'Éducation Kinesthésique/Brain Gym®, de faire respecter le code déontologique de la profession et de représenter officiellement l'Éducation Kinesthésique sur le territoire français.

Mon métier : l'Éducation kinesthésique

Par Paul LANDON

Consultant et instructeur en Éducation Kinesthésique

- Quel est votre métier ?
- Professionnel en Éducation Kinesthésique.
- Kinesthé quoi ? Kinesthésique, ça signifie le sens du mouvement. Dans cette approche, nous utilisons des techniques d'observation et des mouvements.
- Et éducation ? C'est pour les enfants donc ?
- Pour les enfants et les adultes aussi car nous avons tous besoin, dans notre mode de vie actuel, d'éduquer notre corps afin de mieux faire face aux contraintes qu'il génère. L'enfant à l'école pour mieux apprendre et gérer ses compétences car n'oublions pas qu'il est assis 8 h par jour derrière un bureau. Le sportif, pour mieux bouger en prenant conscience de son fonctionnement. La personne âgée qui a besoin de stimuler plus son potentiel, gérer son stress... Vous comprenez, les champs d'action de l'Éducation Kinesthésique sont vastes.
- C'est de la gym donc ?
- Pas vraiment, la performance physique n'est pas notre but. L'accent est surtout mis sur la prise de conscience de notre fonctionnement dans différentes situations de la vie quotidienne, pour mieux utiliser notre corps et ainsi mieux utiliser nos compétences cognitives. Les mouvements sont très simples et peuvent être pratiqués à tout moment quel que soit le lieu (école, bureau...) ou la tenue vestimentaire (costume, jupe, survêtement...). Ces activités sont faciles à intégrer dans notre vie de tous les jours. L'Éducation Kinesthésique comprend plusieurs aspects, il y en a pour tous les goûts. Car nous avons plus d'une centaine de mouvements spécifiques à notre disposition, chacun ayant un effet corporel et cognitif bien défini. On les retrouve sous différentes catégories.

Les 4 catégories de Brain Gym (26)

- 11 mouvements de la ligne médiane pour stimuler
- 7 exercices énergétiques pour détendre
- 6 activités d'allongement pour libérer
- 2 attitudes d'approfondissement pour être positif

Les 9 variantes des exercices énergétiques en OCO

- Ce sont des mouvements pour mieux se latéraliser et lever les états de confusions dus au stress.

Les 5 catégories de Cercles de Vision, la Gym Visuelle (34)

- Les cueilleurs d'étoiles pour nous détendre (7)
- Les autoenlacements pour développer notre intelligence kinesthésique (7)
- Les bulles pour explorer notre espace tridimensionnel (7)
- Les voyageurs de l'espace pour créer un pont entre soi et les objets distants (6)
- Les cercles du rythme pour bouger et voir simultanément en restant détendu (7)

Les 12 mouvements intégrés en EK en profondeur (1 mouvement par méridien)

- Ce sont des mouvements liés aux circuits énergétiques du corps, les fameux méridiens des Chinois, qui ont pour but de nous remplir d'énergie.

Les 3 catégories de Dynamiques du mouvement

- Il s'agit d'une trentaine de mouvements pour nous dynamiser, danser et explorer le sens du mouvement afin de pouvoir retrouver le plaisir de bouger, d'être dans son corps.

Les variantes de Crayonnage en miroir artistique

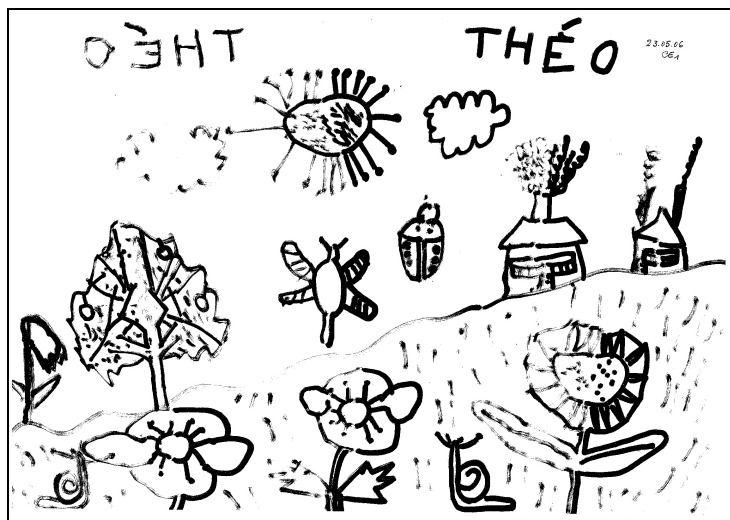
Une dizaine de variantes et de jeux pour éveiller notre créativité.

Environ 120 mouvements et activités sont ainsi à notre disposition, utilisables par tous, dans les différentes situations de la vie quotidienne. De plus, ces mouvements ne sont qu'un volet de notre approche. Nous avons aussi des techniques de gestion de stress et d'amélioration de l'apprentissage qui se pratiquent en séances individuelles d'une heure. Notre philosophie est de toujours travailler sur objectif, à l'acquisition de nouvelles compétences. Comme vous pouvez le voir, l'Éducation Kinesthésique ne se limite pas au « Brain Gym », mais les activités de Brain Gym (les mouvements pour améliorer nos capacités d'apprentissage) sont souvent les plus connues et utilisées. Et même si vous comprenez bien que ces mouvements sont très largement complétés par d'autres, ils sont déjà à eux seuls un outil de travail et de développement très intéressant.

Consulter un professionnel en Éducation Kinesthésique nous permet de savoir quelles activités sont les plus indiquées et les plus aidantes pour aller vers nos objectifs.

Brain Gym à l'école et à la plage

Claudine FOURNERET-ROUDET
Consultante en Éducation Kinesthésique



Après mon stage de crayonnage en miroir artistique avec Gail Dennison en avril dernier, il était tout à fait naturel que je propose cette activité aux enfants avec lesquels je travaille depuis le début de l'année dans le cadre de leur projet « Bien-être, mal-être ».

Voici que Paul Dennison dit sur le crayonnage en miroir et son importance dans l'apprentissage (manuel de cours : *L'art du crayonnage en miroir*) :

· Le jeu qui consiste à faire de crayonnage en miroir peut aider les apprenants de manière immédiate et facile au niveau de leurs compétences physiques de lecture et d'écriture.

· L'exploration avec les deux mains encourage l'intégration du cerveau bilatéral et des mouvements des yeux, tout en nous familiarisant avec nos actions manuelles et nos gestes.

· Les activités de crayonnage en miroir encouragent le cerveau à fonctionner de façon globale, le libérant du schéma habituel par lequel l'un conduit et l'autre suit.

· Le crayonnage en miroir demande un haut niveau d'attention et de coordination et aide à développer les distinctions symétriques et asymétriques lorsque l'on fait des signes.

· Paul Dennison dit encore : « Nous relient le crayonnage en miroir au développement de l'enfant (à l'âge de 3 mois environ) lorsque le bébé, allongé sur le dos, regarde ses deux mains bouger (au début de façon symétrique) dans le champ médian tout en gargouillant. Cette période d'exploration et de jeu avec les deux mains, avec des mouvements homologues et ambidextres devrait précéder le dévelop-

pement de la spécialisation d'une seule main.

Attitudes et comportement des enfants en classe

Les enfants ont été très étonnés et très intéressés par ces activités de crayonnage en miroir. Les séances se sont déroulées dans le calme et les enfants étaient très motivés, ne voulant pas sortir pour aller en récréation. Les sept enfants qui étaient très bruyants, agités, désorganisés, inintéressés en début d'année se sont montrés beaucoup plus calmes, voire très calmes et passionnés pendant ces séances de crayonnage.

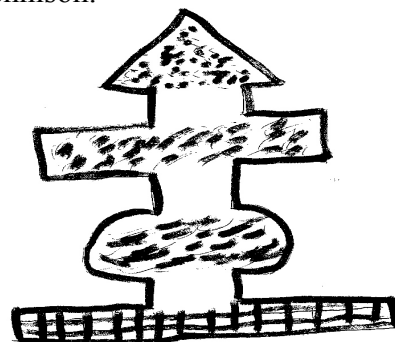
Ce qui montre bien que le crayonnage en miroir permet une meilleure intégration globale de toute la personne (physique et mental)

Déroulement d'une séance d'une heure et quart environ

1- Nous commençons par des exercices de Brain Gym.

- Cross crawl
 - 8 couché et crayonnage dans l'espace
 - 8 de l'éléphant
 - points des hémisphères
 - points de l'espace
 - points d'enracinement
 - allongement du bras
 - contacts croisés
- Et bien sûr boire !

2- Exercices préparatoires, comme nous l'avions fait avec Gail Dennison.



3- Le crayonnage.

N'étant pas habitués à ce genre d'exercice, les enfants n'avaient que peu d'idées pour dessiner (tout comme certains d'entre nous lors de notre stage). J'ai donc procédé comme Gail Dennison. J'ai montré des dessins qu'il était possible de reproduire en crayonnage et j'ai proposé deux thèmes de dessins :

la campagne et les fonds marins. Le crayonnage avec thème a l'avantage de donner une unité aux productions et d'être plaisant à regarder, ce qui séduisait les enfants et avait agréablement étonné la maîtresse.

J'ai fait deux séances avec les CE1.

- une séance avec la grande section de maternelle.
- une séance sur la plage à Gom en Inde, après avoir travaillé 3 semaines en écriture (1h/jour) pour l'apprentissage de l'écriture cursive dans une classe unique (où se trouve ma petite fille Anjani).

Remarques

Presque tous les enfants ont essayé d'écrire spontanément leur prénom en miroir, même en maternelle (voir le dessin de Vanessa). En général, ils commençaient près de la ligne médiane et allaient vers les bords extérieurs de la feuille.

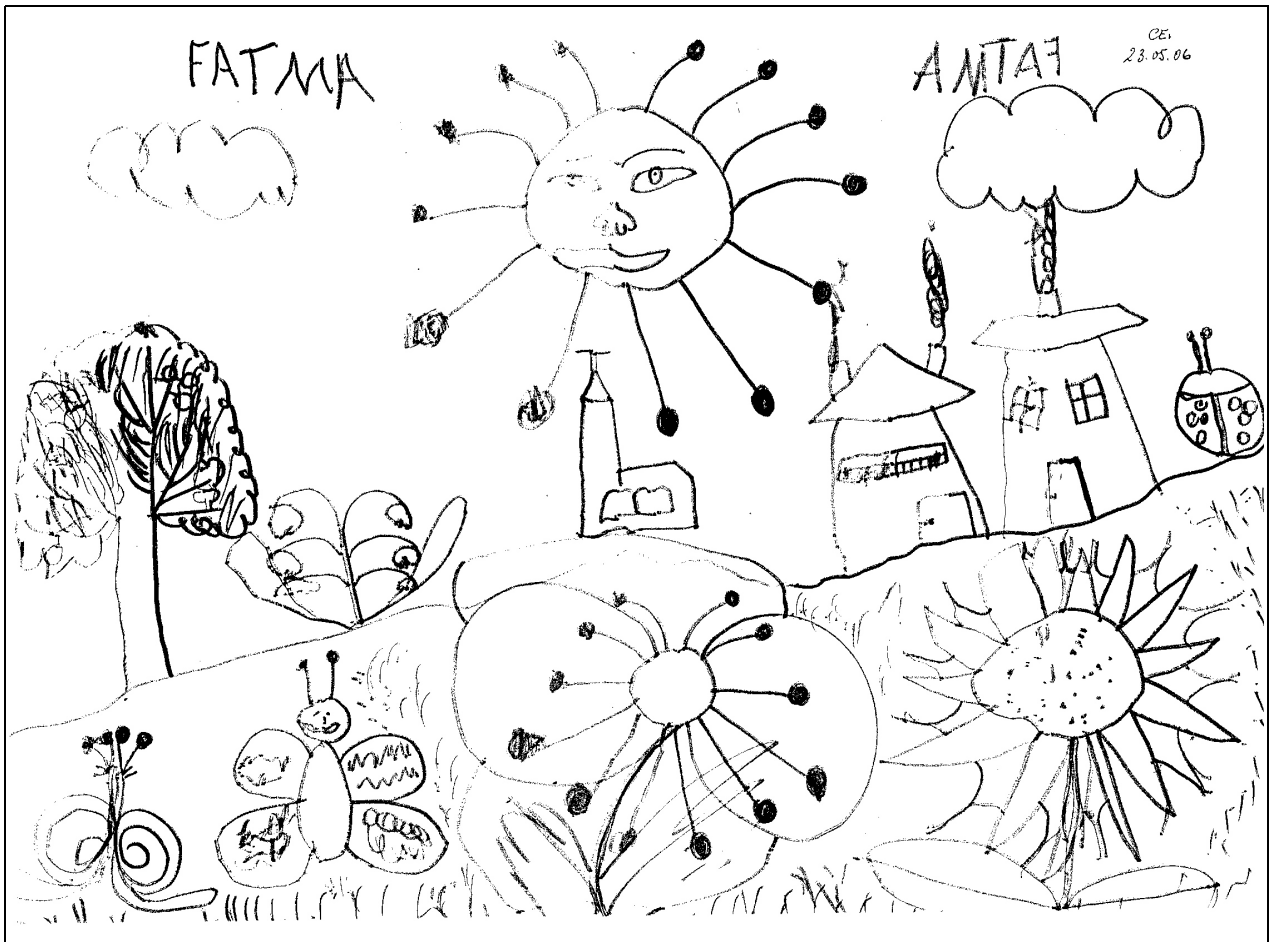
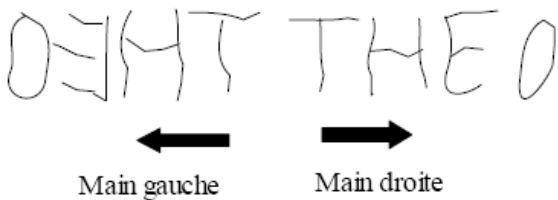
Fatma, elle, a commencé sur les bords en allant vers la ligne médiane.



Théo et Fatma sont tous les deux droitiers.

Petites anecdotes amusantes montrant combien les enfants apprécient et sont motivés par le Brain Gym.

- Lorsque Dylan joue à l'école avec sa petite sœur, il commence par lui faire faire du Brain Gym et elle aime ça.
- Lina raconte qu'elle était chez des amis et qu'elle a fait du crayonnage en miroir sur un tableau : « Ils ont tous été bien étonnés et moi bien contente! »



Histoire de coaching

Par Thierry NOENS
Consultant et instructeur en Éducation Kinesthésique

Mai 2007 Coupe d'Europe de style Kyokushinkai en Russie.

Mon dojo (Ecole de karaté) prépare 5 combattants potentiellement sélectionnables pour participer à ce genre de compétition.

N'étant que des compétiteurs amateurs, les élèves s'entraînent au dojo 4 fois par semaine à raison de 2 heures par entraînement les autres jours étant réservés à un entraînement particulier de leur choix (cardio, musculation ...)

Deux entraîneurs s'occupent des entraînements techniques et physiques des combattants

J'ai en charge, pour ma part, la partie tactique de la préparation, incluant 2 entraînements semaine :

- les vendredi (cours pour tous le dojo)
- les dimanche (cours réservés aux compétiteurs – toutes les 6 semaines avant chaque compétitions)

Les cours du vendredi n'étant qu'une « révision » des cours du dimanche..

Après une première compétition à Londres début octobre qui a établi les bases de l'entraînement, d'autres compétitions « tests » ont été prévues tout au long de la saison.

Première d'entre elles, STRIJEN (près de Rotterdam-Pays Bas) le dimanche 3 décembre.

(Aucun résultat n'est attendu lors de ce championnat, le comportement des combattants par rapport aux exercices travaillés sera le principal point d'étude)

Je n'ai que 4 entraînements pour établir les fondements de ce que sera la ligne directrice du programme mis sur pied :

Un entraînement basé sur LE PROFIL D'ORGANISATION CEREBRAL de chaque combattant en relation avec ses possibilités physiques et techniques du moment.



KYOKUSHIN KARATE

**10th Open
European Championship**

Kyokushin Karate

**3 december 2006
Subscription form**



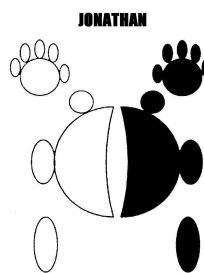
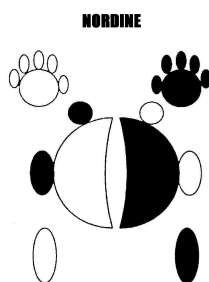
Dojo :		TAMASHII (FRANCE)			
Sensei / Shihan		Sensei Thierry NOENS			
Phone number :		0033680268103			
Organisation:		IFK FRANCE			
Participants of 10 th Open European Championship Kyokushin Karate					
	Name	Weight ¹	Grade ²	Age	Dojo
1	Nordine T.	68 kg (LW)	Shodan	33	TAMASHII
2.	Jonathan B.	68 kg (LW)	4 th kyu	20	TAMASHII
3.	Fabien D.	78 kg (MW)	Shodan	20	TAMASHII
4.	Sebastien D.	78 kg (MW)	2 nd kyu	29	TAMASHII
5.	Daniel D.	99 kg (HW)	4 th kyu	29	TAMASHII

¹La colonne : weight : correspond au poids des combattants : LW = light weight : léger (moins de 70kg)
/MW= middle weight : moyen (moins de 80kg) /HW= heavy weight : lourd (plus de 80kg)

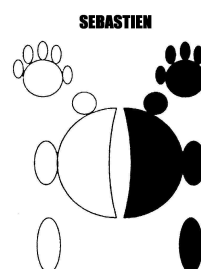
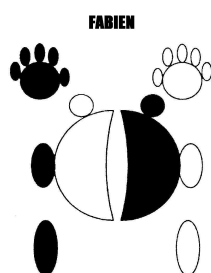
²La colonne grade correspond à la ceinture et à une pratique minimum : Shodan –ceinture noire 1^{er} dan – 7 années minimum de pratique /2^{ème} kyu- ceinture marron- 5 années minimum de pratique / 4^{ème} kyu –ceinture verte- 3 années minimum de pratique

Profil de chaque combattant le 05 11 2006

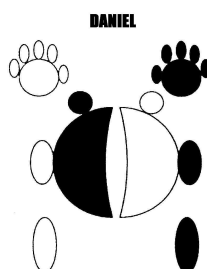
CATEGORIE LEGER



CATEGORIE MOYEN



CATEGORIE LOURD



Les combattants de Rotterdam : de gauche à droite :
Sébastien, Sempai* Nordine, Daniel, Jonathan, Sensei* Thierry (moi), Sempai* Fabien

(A noter que les titres de Sempai indiquent que les combattants sont détenteurs de la ceinture noire 1^{er} ou 2^{ème} Dan,
Le titre de Sensei étant quant à lui attribué aux pratiquants gradés 3^{ème} et 4^{ème} Dan)

Après de nombreuses recherches et essais pour mêler l'Éducation Kinesthésique et le karaté Kyokushinkai, une phrase de Paul Dennison, en stage à Caen ce printemps, me fit comprendre comment ces deux disciplines pouvaient interagir...

« *Le Brain Gym peut changer le monde* » avait-il dit en préambule du stage de crayonnage en miroir... Quelques années auparavant, Sosai OYAMA (le fondateur du style Kyokushinkai) avait lui aussi évoqué que son style pouvait changer le monde...

Tout était là...

Il me fallait concevoir ces deux disciplines comme une seule... et travailler l'une à la lumière de l'autre...

L'ENTRAÎNEMENT DE KARATE DEVIENDRAIT UNE SEANCE DE BRAIN GYM.

Me basant sur la théorie des profils d'organisation cérébrale, je pris comme point de départ l'hypothèse que les combattants utilisaient principalement leur profil de base en compétition.

Leurs membres directeurs utilisés pour bloquer et frapper n'étant pas obligatoirement ceux disposant de toute l'énergie nécessaire en situation de combat, je décidais donc de leur faire découvrir d'autres sensations avec leurs mains ou leurs pieds pouvant être « sous-utilisés »...

APERCU DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement du dimanche matin débute comme il se doit par un **ECHAUFFEMENT PERSONNEL** (15 minutes).

Se poursuit ensuite par un **KIHON** (enchaînement de techniques, en déplacement sur 5 pas aller-retour)

Liste des techniques :

Les photos illustrant le Kihon proviennent du livre de Brian Fitkin : The Fundamentals of Kyokushin Karate

A. COUPS DE POING

- 1.OI TSUKI CHUDAN (coup de poing direct au milieu du corps)
- 2.OI TSUKI GEDAN (même coup de poing mais dirigé vers le bas du tronc)
- 3.AGO TSUKI (coup de poing au menton de type « percussion »)
- 4.SHITA TSUKI (coup de poing type « uppercut »)
- 5.KAGE TSUKI (coup de poing type « crochet »)



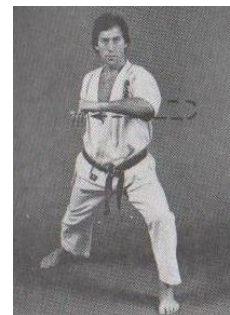
Positions 1 et 2



Position 3



Position 4



Position 5

B. COUPS DE PIED

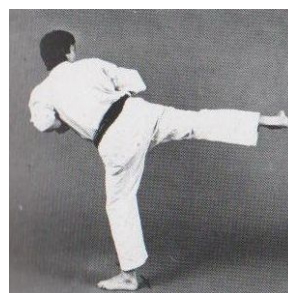
- 1.MAE GERI CHUDAN (coup de pied direct donné au niveau du milieu du tronc)
- 2.MAWASHI GERI GEDAN (coup de pied circulaire donné au niveau de la cuisse)
- 3.MAWASHI GERI (même coup de pied donné au niveau de la tête)
- 4.USHIRO GERI CHUDAN (coup de pied arrière donné au niveau du milieu du tronc)
- 5.USHIRO MAWASHI JODAN (coup de pied circulaire retourné donné au niveau de la tête)



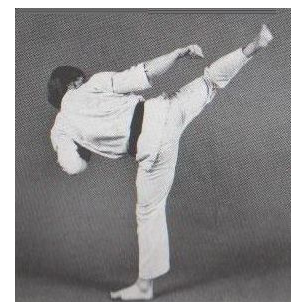
Positions 1 et 2



Position 3



Position 4



Position 5

Toutes les techniques sont effectuées pour ces 4 cours dans la position **ZEN KUTSU**
(Position de l'axe avant/arrière : axe de la détermination – voir article *Brain Gym et karaté* dans le journal numéro 1)



POSITION ZEN KUTSU

TOUTES LES TECHNIQUES SONT EFFECTUEES DE MANIERE CONTRA- LATERALE
(GYAKU en japonais un bras qui frappe et l'autre jambe devant)



TECHNIQUE EN OI



MÊME TECHNIQUE EN GYAKU

Pour avoir cette différence de sensation, les techniques de coups de pied sont effectuées avec la jambe arrière à l'aller et avec la jambe avant au retour

Les élèves se trouvent alors en situation se rapprochant du **REMODELAGE DE LATERALITE** qui évoluera dans les différentes sessions en y incluant les deux autres dimensions... (Article suivant)

Après ce KIHON vient le **CORPS DU COURS** : l'objectif principal étant de d'augmenter la puissance de frappe en utilisant notamment de nouvelles ressources issues de l'observation du « profil d'organisation cérébral de base ». Les situations sont simples mais répétées plusieurs fois pour ancrer les nouvelles sensations... Des explications technico-tactiques viennent progressivement s'ajouter à la recherche des combattants.

Afin de structurer au mieux mon enseignement, et par rapport aux cinq profils observés, diverses tâches ont été proposées et insérées dans des grilles de séances adaptées.

SEANCE 1

OBJECTIF : Prendre conscience de la force de ses différentes frappes
L'ensemble de l'exercice suivant est répété 3 FOIS pour chaque combattant

<i>ACQUISITIONS ATTENDUES</i>	<i>BUT</i>	<i>DISPOSITIF MATERIEL</i>	<i>CONSIGNE DE REALISATION</i>	<i>CONTRAINTE DE REALISATION</i>	<i>CRITERE DE REUSSITE</i>
Trouver de nouvelles ressources éventuelles par rapport à son profil de base	Frapper le plus fort Et le plus techniquement possible dans les PAO (cibles de frappes) AVEC LES POINGS	2/2 et Un élève au sac 3 minutes de travail pour chaque élève		Aucun enchaînement Chaque technique est isolée et donnée avec 100% de la puissance du moment	A ce stade le critère de réussite se fait au niveau des sensations de pénétration, et également par rapport aux indications du partenaire
IDEM	AVEC LES PIEDS	IDEM		IDEM	IDEM

A noter que les nouvelles consignes apparaissent en *italique gras*

SEANCE 2

OBJECTIF : Augmenter la puissance de ses différentes frappes
L'ensemble de l'exercice suivant est répété 3 FOIS pour chaque combattant

<i>ACQUISITIONS ATTENDUES</i>	<i>BUT</i>	<i>DISPOSITIF MATERIEL</i>	<i>CONSIGNE DE REALISATION</i>	<i>CONTRAINTE DE REALISATION</i>	<i>CRITERE DE REUSSITE</i>
-Trouver de nouvelles ressources éventuelles par rapport à son profil de base <i>-trouver de nouveaux appuis</i>	Frapper le plus fort Et le plus techniquement possible dans les PAO (cibles de frappes) AVEC LES POINGS	2/2 Un élève au sac 3 minutes de travail pour chaque élève	<i>Travailler en changeant de garde</i> <i>Différencier les frappes de percussion et les frappes de pénétration</i>	Aucun enchaînement Chaque technique est isolée et donnée avec 100 % de la puissance du moment	A ce stade, le critère de réussite se fait au niveau des sensations de pénétration, et également par rapport aux indications du partenaire
IDEM	AVEC LES PIEDS	<i>Pour le travail avec les pieds c'est celui qui frappe qui indique où placer la cible</i>	IDEM	IDEM	IDEM

L'ensemble de l'exercice suivant est répété 3 FOIS pour chaque combattant

Puis plusieurs **SPARRING à THEMES** (combats souples) sont proposés dans le but d'observer si le combattant peut, en situation de combat :

- Trouver ses nouveaux appuis,
 - Changer rapidement de jambe.
 - Travailler en décontraction... etc.)
- Le **RETOUR AU CALME** utilise
- Soit des « étirements » de type CRE (Contracter-Relâcher-Etirer) utilisés dans la « Rééducation du mouvement » ou « l'HypertonX »
 - Soit les exercices d'allongement du Brain Gym

EVALUATION DE CHAQUE COMBATTANT APRES LA COMPETITION

SEMPAI NORDINE - 1 combat de 4 minutes

Pas de grand changement dans sa manière de combattre (ou plutôt ... Il avoue n'avoir été jamais en situation difficile comme celle là...) *Juste pour information Sempai Nordine est le plus expérimenté et le plus titré des 5 combattants (5 titres de champion de France et de nombreuses victoires en compétitions internationales)*

SEMPAI FABIEN - 2 combats

Très grand stress avant le premier combat (8 sur une échelle de 10) après le PACE, la stimulation de certains points Neurolymphatiques et des exercices d'allongement du BG il évalue son stress à 6 ... et gagne son premier combat par KO en moins de 1 minute...

SEBASTIEN - 1 combat de 4 minutes

Sébastien est souvent le premier à frapper (alors que d'habitude il lui faut attendre 1 minute avant de se mettre « dans le combat ») d'un naturel assez stressé, avoue être là pour trouver une nouvelle façon de travailler et sort satisfait de ses découvertes...

DANIEL - 1 combat de 4 minutes

Daniel à l'habitude, lorsqu'il se sent dépassé par les événements, de se « METTRE AU CORPS A CORPS » avec ses adversaires... Tactique qui lui empêche de libérer toute sa puissance... après quelques réminiscences de cette stratégie (mais est-ce en une.. ?) , Daniel arrive à se mettre à juste distance, et à utiliser au mieux tout son arsenal technique.

JONATHAN - 3 combats

Changement de garde, d'appuis, blocage contre attaque, Jonathan dans cette compétition a TOUT FAIT.

Il gagne son 1^{er} combat en moins d'une minute par KO

Le second par décision de l'arbitre et perd le troisième par abandon sur une blessure au genou.

Jonathan annonce « *j'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui s'est débloqué en moi* »...

Est-ce que ces 4 entraînements spécifiques ont contribué à aboutir à ce type de changement ? Aucune réponse ne peut être envisagée encore maintenant, mais le fait est que la diversité et le sérieux des cours planifiés pas les trois instructeurs du dojo y sont pour quelque chose...

Les entraînements reprennent au mois de janvier avec comme évaluation une compétition fin février qui nous réservera d'autres surprises bonnes ou moins bonnes...Mais qui nous donnera sûrement la possibilité d'effectuer de nombreuses observations nous permettant d'établir un bilan plus juste de cette passionnante expérience...

Alors... rendez vous en dans quelques mois...

Atelier Brain Gym

Par Viviane GIRAULT
Consultante et enseignante en Éducation Kinesthésique



Par cet article, j'aimerais partager une expérience que je fais au sein d'un atelier de Brain Gym que j'ai créé au mois d'octobre 2005.

Une personne participant à cet atelier m'a amené en janvier son mari, que j'appellerai JF, qui souffre de la maladie de Parkinson. JF est arrivé très sceptique, se déplaçant avec une canne, en traînant ses pieds sur le sol, le regard absent, en sur-focalisation constante et en stress profond.

Dans chaque atelier, je propose à chacun de prendre un objectif. Au début, les « améliorations au quotidien » que procurait la séance se faisaient sentir sur trois jours, puis au fil du temps, avec des exercices pratiqués à la maison tous les jours, on a pu observer une nette amélioration. JF devenait plus présent, il oubliait en partant de certaines séances de reprendre sa canne !!

En octobre, JF consulte son médecin traitant qui constate un changement, puis la consultation chez le neurologue, qui avait noté au dernier bilan une progression rapide de la maladie, note cette fois une nette amélioration.

JF est revenu me faire part de ces constatations médicales, et d'ajouter « ça marche votre TRUC!!! »

Les bilans des médecins ont été pour lui une évaluation clinique de sa difficulté. Je me réjouis des progrès de JF et j'insiste sur la **prise en charge éducative** qui a été bien comprise par cette personne, tant dans la détermination de l'objectif que dans la régularité des exercices pratiqués. Notre travail est d'utiliser le mouvement dans un cadre bien défini pour atteindre nos objectifs de mieux-être.



Le petit garçon qui ne parlait presque pas

Par Catherine DELANNOY
Consultante et Instructrice en Éducation Kinesthésique

Tout son entourage, sa maîtresse et sa famille étaient troublés car ce petit garçon ne parlait presque pas. Lorsqu'on lui posait une question, il répondait par "oui", "non", ou "je ne sais pas".

De plus, malgré son jeune âge, 9 ans, Julien avait dit quelque temps auparavant à sa maman qu'il avait envie de mourir.

Sa maman était l'amie d'une de mes élèves en Éducation Kinesthésique et cette dernière, sur le point d'installer son cabinet, lui avait proposé quelques séances de Brain Gym.

Après ces quelques séances pendant lesquels la consultante lui avait fait faire des mouvements de Brain Gym, lui indiquant à quoi ils servaient et l'invitant à les faire à la maison régulièrement, la maman avait constaté que l'enfant n'avait plus reparlé de son envie de mourir, qu'il semblait moins triste, mais cependant il ne parlait pas davantage. La consultante avait alors proposé à la maman et à Julien de me rencontrer.

Lorsque la maman de Julien me téléphone, elle me parle surtout de son inquiétude du fait que son fils ne parle pas beaucoup et qu'il est petit pour son âge. À l'école, il est timide et ne s'exprime pas en classe. La maman semble beaucoup espérer de la séance. Je lui dis que je ne sais pas si je pourrais aider son fils mais que nous pouvons en effet nous rencontrer au moins une fois pour faire une séance d'Éducation Kinesthésique et voir si cela améliore la prise de parole de Julien. Je lui précise que si cela n'est pas le cas, alors, elle devrait prendre les dispositions qui seraient les plus appropriées pour aider l'enfant.

Lorsqu'il entre dans le cabinet, j'observe que Julien regarde le sol et qu'il est en effet de petite taille et assez frêle par rapport à son âge. Ses yeux sont tristes, il donne la main à sa maman qui elle, est souriante.

Après avoir posé les questions concernant la grossesse et l'accouchement de l'enfant, je demande à la maman de nous attendre dans la salle d'attente et commence la séance avec Julien.

- Julien, est-ce que tu es d'accord pour pouvoir parler davantage, est-ce que tu souhaites améliorer cela ?

- Oui, répond-il d'une voix faible en levant ses grands yeux noirs vers moi. Je note qu'il y a une disproportion entre son corps si frêle et sa tête qui de ce fait, paraît plus grosse. Lorsqu'il a parlé, seule sa tête a fait un mouvement pour me regarder. Tout le reste de son corps, ses bras, mains... sont restés immobiles.

Nous faisons ensemble le PACE.

En observant la manière dont il reproduit les mouvements que je lui montre, je constate qu'il connaît déjà certains mouvements, et qu'il esquisse un demi-sourire, un peu comme une personne qui n'a pas souri depuis longtemps.

J'observe également qu'il réfléchit pour faire les mouvements croisés, qu'il n'est pas enraciné et qu'il « tangué » un peu. Je lui demande :

- Comment te sens-tu lorsque tu fais ce mouvement ; est-ce que c'est facile ?

- Oui, me répond-il.

Il semble plus à l'aise pour les mouvements homolatéraux.

- Quel est le mouvement le plus facile à faire selon toi, les mouvements croisés ou les mouvements homolatéraux ?

Il ne répond pas.

- Refaisons les 2 mouvements et dis-moi lequel est plus facile pour toi. Est-ce les mouvements croisés ?

- Oui.

- Et les mouvements homolatéraux ?

- Oui.

Voyant que Julien a du mal à se connecter à ses sensations, je lui propose de sentir la différence entre le mode de repérage et le mode automatique par la vérification musculaire.

Nous posons l'objectif de séance : « Je m'exprime davantage » et nous entrons par la porte des 7 dimensions de l'intelligence.

À ma demande de mimer l'objectif, il reste immobile et semble mal à l'aise. Je souris et lui dis que ce n'est pas grave du tout.

- Si tu restes immobile, c'est que pour l'instant, tu ne peux pas faire autrement et nous allons ensemble voir si ça peut changer.

Après les vérifications rapides, il s'avère que sont en mode de repérage : la latéralité, le centrage et la respiration.

Durant les vérifications en profondeur, j'interpelle Julien sur ce qu'il sent dans son corps :

- Sens-tu des tensions dans tes yeux, c'est-à-dire est-ce que ça te fait un petit peu mal lorsque tu mets tes yeux dans cette position ?

- Est-ce plus facile de tourner ta tête à droite ou à gauche ?

- As-tu vu que lorsque j'ai tapé dans mes mains, tu as sursauté ?

- Regarde, tends ton bras droit, je vais appuyer dessus ; tu sens que ton muscle est fort ; et plie ta jambe gauche, tu sens que le muscle de ta cuisse l'est aussi. Maintenant je vais appuyer sur les deux en même temps, tu vois ton bras se baisse, il se déconnecte. C'est que le haut et le bas de ton corps, tes épaules et tes hanches, ne sont pas aussi bien connectés ensemble qu'ils pourraient l'être et par exemple quand tu fais du cross crawl, tu es un peu en déséquilibre. Tu vois, en faisant du cross crawl, cela aide la partie droite de ton cerveau à fonctionner avec la partie gauche de ton cerveau, lui dis-je en touchant son crâne pour situer de quoi je parle. C'est très important que ton cerveau droit et ton cerveau gauche communiquent ensemble pour que toi tu puisses parler et communiquer plus facilement...

À chaque étape, j'évalue dans un premier temps la perception que Julien a des mouvements que je lui propose, puis nous évaluons ensemble le mode dans lequel il est (repérage ou automatique) avec la vérification musculaire. Plusieurs fois, alors qu'il pensait qu'un exercice était facile à faire pour lui, nous avons observé que la vérification musculaire indiquait un mode de repérage, ce qui veut dire en clair que soit cela impliquait chez lui un effort, ou encore un stress dont il n'était pas conscient ; soit qu'il traitait l'information de manière segmentée : ce qui est le cas lorsque nous sommes dans un environnement inconnu et que nous devons réfléchir à chaque étape, bref nous dirions « aller pas à pas ». J'observe aussi que, tout au long de la séance, les mots qu'il emploie sont en effet au nombre de six : OUI, NON, JE NE SAIS PAS.

Chaque fois qu'apparaît ce « phénomène », c'est-à-dire le fait que Julien pense être en mode automatique alors qu'il est en mode de repérage, je lui dis qu'il semble que son mouvement peut être amélioré afin que ce soit plus facile pour lui d'utiliser son intelligence.

« Car il n'y a pas de doute que tu es un petit garçon intelligent, n'est-ce pas Julien ? »

- Oui, répond-il avec sa petite voix, plantant ses grands yeux tristes dans les miens !

J'observe alors que lorsque nous vérifions à l'aide du muscle indicateur, il résiste de plus en plus, il veut que son bras tienne, que son muscle soit fort.

- Sens-tu que là tu résistes ? Alors que ton bras se baisse, tu veux qu'il tienne et regarde comme tu le montes vers le haut !

- Tu sais Julien, lui dis-je lentement en le regardant dans les yeux, tu as le droit de ne pas savoir tout faire du premier coup. Même nous, les adultes, nous faisons des erreurs et nous devons apprendre pour savoir faire les choses. Ce n'est pas mal de ne pas

savoir faire des choses, c'est normal, et tu ne dois jamais croire une personne qui te juge mal si tu ne sais pas faire une chose, alors que tu ne l'as pas apprise. Et toi non plus, tu ne dois pas te dire que tu es nul si tu n'arrives pas à faire une chose même si les autres y arrivent. Tu comprends ce que je te dis ?

- Oui, me répond-il en me regardant dans les yeux.

J'observe qu'une petite lueur habite ses yeux pour la première fois de la rencontre.

Nous poursuivons la séance et finissons le menu d'apprentissage. Tout ce qui était en mode de repérage est maintenant en mode automatique. Je vois qu'il en est surpris. Les mouvements homolatéraux sont maintenant en mode de repérage et je lui dis :

- C'est super ! Maintenant tu sais qu'il faut que tu prennes ton temps pour réfléchir lorsque tu es en train d'apprendre quelque chose. Tu peux te détendre et faire de ton mieux. Si tu laisses du temps à ton cerveau, il va te donner ce dont tu as besoin et tu vas pouvoir utiliser ton intelligence !

- Oui, dit-il.

Je lui demande à nouveau de mimer son objectif : « Je m'exprime davantage ».

Il ne parle toujours pas mais ses yeux s'illuminent davantage et il est bien enraciné dans son corps. Je lui propose :

- Si tu es d'accord, tu peux dire : « Je suis Julien et j'ai le droit de prendre le temps d'apprendre pour savoir faire les choses » et nous allons ancrer cela, puis nous allons aussi ancrer ton objectif.

- Oui, dit-il.

BRAVO !

C'est la fin de la séance, je lui montre et lui donne les images des mouvements qu'il aura à faire à la maison : *points des contacts croisés, mouvements croisés, huit couché, éléphant, pompe du mollet.*

J'ai revu Julien après l'été. Sa maman était très contente et lui « un p'tit peu plus mieux content » aussi.

- Il s'exprime vraiment davantage et surtout, me dit-elle, je l'ai vu heureux pour la première fois pendant les vacances. Sa maîtresse, qui est la même que l'année dernière, n'en revient pas !

Elle attend un temps, puis me dit :

- Dernièrement, il a manifesté une grande colère car il n'a pas pu monter une côte en vélo du premier coup. Furieux, il a balancé son vélo et lui a donné des coups de pied...

Sa maman a été surprise de sa réaction car c'était la première fois qu'il manifestait cette émotion de colère ! Affaire à suivre... Merci Paul Dennison !

La presse

Dans un numéro spécial édité par le centre nascita du nord, qui s'intéresse à l'enfant et ses apprentissages, « *Les cahiers de l'enfant et de la vie* » le n°1 : *Mon enfant apprend...je l'accompagne*

Josette Gabriel a présenté l'Education Kinesthésique.

Ce cahier sous l'inspiration de Maria Montessori est construit autour de descriptions de voies alternatives variées d'aide et d'accompagnement de l'enfant en difficulté scolaire.

L'enfant et la vie Bayard service Edition BP90 59118 Wambrechies

Le mouvement est la première école de la vie - Le Brain Gym®

Josette Gabriel est enseignante spécialisée, consultante et formatrice licenciée en éducation kinesthésique - "Brain gym".

Celle-ci nous présente en quoi consiste cette approche éducative complémentaire qui propose des mouvements pour mieux apprendre dans de nombreux domaines tout au long de notre vie et nous introduit à la complexité de la latéralité.

LA LATÉRALITÉ

Dans de bonnes conditions d'apprentissage, nos deux hémicorps peuvent fonctionner ensemble de manière fluide, coordonnée et complémentaire. Mais bien souvent quand l'apprentissage s'effectue sous l'influence de divers mauvais stress (environnement, posture, relations...), nous sommes dans la confusion, manquant de clarté dans nos pensées. Nous retrouvons alors un mode de fonctionnement unilatéral (un seul œil, une seule oreille...) al-

térant de ce fait considérablement nos possibilités de réponse à ce qui nous est demandé.

Le mouvement de base pour développer la latéralité est "l'activation croisée" qui constitue le meilleur entraînement pour de nombreuses activités comme écouter, voir, lire, écrire, compter...

Quand un bras se déplace, la jambe du côté opposé du corps se déplace également, en alternant l'autre bras et l'autre jambe. C'est le mouvement naturel et équilibré de la marche qui met en relation dynamique la partie droite et la partie gauche de notre corps.

Très jeunes, nous apprenons à bouger simultanément les côtés opposés de notre corps (ramper, marcher à quatre pattes). Certains petits enfants ne vivent pas ces déplacements, ce qui risque d'entraver par la suite l'installation d'une latéralité efficace leur permettant des apprentissages aisés.

C'est vers 6/7 ans, voire au-delà que la latéralité s'installe. Il est très difficile pour un enfant encore mal latéralisé d'apprendre à lire, écrire... Car ces compétences lui demandent de

L'ÉDUCATION KINESTHÉSIQUE/ BRAIN GYM®

"La vie est mouvement, le mouvement c'est la vie" P. Dennison, auteur de Apprendre par le mouvement, éditions Sully.

Favoriser les compétences sensorielles et motrices dans tout processus d'apprentissage est essentiel. Paul Dennison enseignant et docteur en sciences de l'éducation est le créateur de cette méthode. Responsable de centres d'amélioration de l'apprentissage aux États-Unis, il a poursuivi ses recherches sur plusieurs décennies et cette approche complémentaire est maintenant utilisée dans plus de quatre-vingts pays à travers le monde.

Les mouvements de Brain gym® sont une aide précieuse pour un apprentissage naturel et bien intégré mais n'oublions pas de les reprendre souvent... Jusqu'à ce qu'ils fassent partie de notre quotidien, enfants comme adultes.

www.brain-gymfrance.org

"travailler" dans un champ médian visuel, auditif, et kinesthésique (sensation du mouvement et de la position des différents membres) incluant la prise de conscience de la ligne médiane corporelle entre la gauche et la droite.

Pour installer la symétrie par rapport à l'axe de cette ligne et afin que cette différenciation gauche droite s'affirme, il est important de stimuler aussi les deux côtés du corps en même temps.

Cécile. J'ai distingué ma main droite de la gauche l'année de mes 10 ans. Le truc que j'avais trouvé, c'était de me redire chaque fois: "Tu écris avec la main du côté du mur de la classe" (j'étais gauchère). Peu à peu j'ai intégré cette main puis tout ce côté comme étant ma gauche à moi puis la gauche en général. Je suis enfin sortie d'un flou difficile à vivre pour m'orienter sur mon cahier ou repérer les continents sur une carte. C'est

d'ailleurs adulte, en voyageant, que j'ai compris le décalage horaire au fur et à mesure que l'on se déplace de l'ouest à l'est, placé les mers et océans.

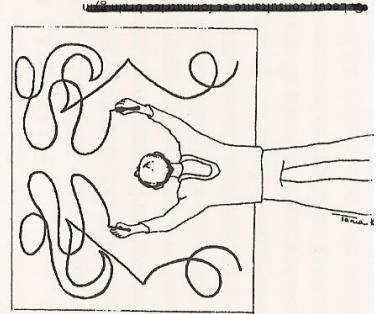
LE CRAYONNAGE EN MIROIR POUR INSTALLER LA SYMÉTRIE EN NOUS

C'est un mouvement Jeu de Brain gym® qui peut grandement améliorer les compétences liées à la latéralité. Il a aussi l'avantage de libérer les tensions des épaules et des bras, les crispations des mains pour une écriture plus fluide. C'est un mouvement bilatéral pour nos deux yeux et nos deux mains, pour prendre plaisir à l'écrit. Les mains apprennent à travailler ensemble, à diriger les yeux, les yeux apprennent à conduire les mains.

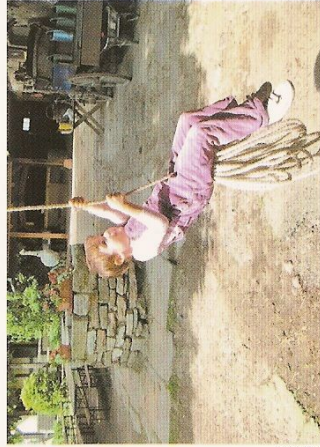
Il se fait sur un support vertical puis horizontal, dans l'espace également. Tout scripteur (stylo, craie, feutre, doigt) est possible mais laisser une trace sur le sol, dans du sable, du riz, sur une vitre embuée est amusant aussi.

Commencez par des gribouillages pour vous détendre puis passez à des formes géométriques, concrètes, à des dessins simples, des mots, votre prénom...

Observez le côté qui conduit, celui qui suit, leur alternance... Ce dessin double permet



49 QUATRE PRATIQUES POUR L'AIDER



de développer et d'affirmer la main dominante mais aussi de (re)découvrir la main non dominante, votre créativité et votre sensibilité personnelle s'expriment.

Les mains s'apprennent l'une à l'autre, augmentant leurs compétences motrices fines.

Le choix d'une main dominante pour l'écriture est essentiel mais nos activités quotidiennes

(jouer, cuisiner, bricoler...) nous invitent vraiment à utiliser nos deux mains.

Aline. Avec mon enfant, ce qui nous a amenés vraiment à saisir la force de la main dominante et nous fait rire de nous, c'est, en cours de partie de badminton, de changer notre raquette de main. Nous avons alors, soudain l'impression d'avoir perdu tout acquis et d'être en situation de débutants ou de rééducation. Nos gestes sont "gauches" (expression impropre car nous sommes tous deux gauchers et pas gauches). Nous mobilisons alors tout notre corps pour compenser le manque de dextérité du poignet et du bras.

Pour entrer dans "le plaisir exquis de l'apprentissage" comme le nomme Paul Dennison, il est donc vraiment important que l'enfant développe des capacités sensorielles et motrices auxquelles il n'a pas forcément accès.

Mon livre de chevet du moment

Annie Lenorais
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Un tour d'horizon des asymétries fonctionnelles

Guy Azémar a un parcours professionnel riche dans le domaine du mouvement et de son étude auprès des sportifs de haut niveau. Dans cet ouvrage, il nous parle de nos habiletés motrices au travers d'observations scientifiques faites chez les athlètes.

L'organisation de notre cerveau et les latéralisations sont ici expliquées et synthétisées avec un intérêt particulier sur ce qui fait de l'individu un droitier ou un gaucher. Le rôle des dominances manuelle, oculaire, ainsi que la combinaison des deux dans l'optimisation de la performance en fonction des capacités de traitement des informations de chaque hémisphère nous est exposé par le biais

d'exemples puisés dans la logique sportive.

Cet ouvrage nous permet de reconsidérer les nombreux aspects de la latéralité : la Droite et la Gauche en perceptive dans son histoire, dans notre culture, dans notre langage et dans notre utilisation physique et sportive. C'est un livre que je considère comme un outil précieux pour notre compréhension, et pour notre ouverture personnelle et professionnelle.

L'homme asymétrique, Gauchers et droitiers face à face

Guy AZEMAR,
CNRS Éditions - ISBN 2271061792 - 25 Euros

Philippe Patry
Linguiste et étudiant en Éducation Kinesthésique

Le sens, les sens

Alain Berthoz a le désir de nous montrer le sens, ou plutôt les sens, du mouvement. Sens « direction », sens « ordonnance », sens « faculté sensorielle », sens « signification ».

L'auteur nous entraîne dans l'ordonnance du mouvement en partant de son lieu de naissance, dans notre cerveau. Il a visiblement grand plaisir à nous emmener vagabonder le long des chemins neuro-naux, les examinant dans le détail, tels qu'ils sont en train d'être dénichés, compris par les meilleurs explorateurs de la boîte crânienne.

Ce(s) mouvement(s), il le(s) perçoit dans l'espace (va-et-vient continu entre l'élément corporel le plus petit et le plus grand) ; dans le temps (va-et-vient entre l'expérience passée et la projection future) ; dans différents plans d'organisation de l'être humain (va-et-vient entre le corps et l'esprit).

A l'image de la plasticité de notre cerveau, cet ouvrage est multidirectionnel, analytique lorsqu'il est lu dans l'ordre croissant des pages, synthétique si on l'aborde par la dernière page et que, tel un crabe sur le sable, nous remontons les chapitres un à un. Il s'ouvre à toute page et chaque segment nous entraîne simultanément en lui et vers d'autres segments.

Alain Berthoz est à la fois fourmi et érudit universel. Il met à notre disposition un ouvrage référence empreint d'une grande bienveillance humaniste. Ouvert, inspirant.

Le sens du mouvement d'Alain BERTHOZ
Éditions Odile Jacob
ISBN 2738104576 – 23 Euros

Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant la méthode Brain Gym.
Toutes les personnes de cette liste :

- Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants)
- Sont légalement déclarées (URSSAF...).
- Ont signé un code de déontologie.
- Ont signé un accord de licence.
- Adhèrent à l'association Brain Gym France.
- Suivent une formation continue.

La plupart des consultants de cette liste sont également instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mis à jour. Attention, certaines personnes ou organismes de formation NON PRÉSENTS SUR CETTE LISTE proposent des cours non valides (dans certains cas n'ayant de Brain Gym que le nom !).

FRANCE

14000 CAEN , 62 rue Pierre de Coubertin :LANDON Paul 02 31 53 60 12 paul.landon(chez)mouvements.org <http://www.mouvements.org>

14000 CAEN , 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr

14150 OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadine 06 84 07 19 34

14400 NONANT, Le Bourg: INGER Clodilde 02 31 92 99 21

17700 THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or : LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesion(chez)free.fr

22300 CAOUENNEC-LANVEZEAC (LANNION), Goasoures Vraz Route de Rospez : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 35 93 47 menzel.carola(chez)wanadoo.fr

22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr

27000 EVREUX, 2 rue Charles Corbeau: GENTAUD Myriam 02 32 31 21 04 ou 06 32 69 91 34 declic.mouvement(chez)laposte.net

24000 PERIGUEUX, 18 rue Ernest Guillier : REGAT Myriam 06 32 61 62 28

24560 ISSIGEAC K E M A Le Doyenne, rue de l'Ancienne Poste : MAILLEFERT Christine 05 53 24 88 45

31290 TOULOUSE / VALLEGUE Lieu dit Laoujole: LLORCA Françoise 06 23 08 83 80 fran.llorca(chez)free.fr

31400 TOULOUSE ,55 avenue Louis Bréguet Bat 7 bureau 37 : VIEULES Francis SARL EDU TM 05 61 34 02 51 contact(chez)edutm.fr <http://www.kinesiologie-formation.com>

31560 SAINT LEON , Labareze Caussidières : SAINT-ARROMAN Denyse 06 81 72 34 32 denise.saint-arroman(chez)wanadoo.fr

34000 MONTPELLIER , 4 rue de la Salle L'Evêque : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy2(chez)wanadoo.fr <http://www.edukinesio.com>

35000 RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr

35600 REDON ,13 rue Fleurimont : PIHERY Joseph 02 99 72 49 69 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr

37320 TRUYES, 13 rue du Clos des Quilles: FONTAINE Nicolas 02 47 43 34 68 / 06 66 42 26 67 EDUK37(chez)free.fr

37700 SAINT PIERRE DES CORPS, 39 bis rue Gabriel Peri : MEIGNEN Christophe 02 47 49 24 29 ou 06 06 77 37 15 ecap.tours(chez)free.fr <http://ecap.tours.free.fr>

38100 GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr

44000 NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Xavier 02 40 20 04 19 ou 06 88 55 20 40 ecap.nantes(chez)free.fr <http://ecap-nantes.free.fr>

44000 NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Christophe 02 40 20 04 19 ou 06 06 77 37 15 ecap.nantes(chez)free.fr <http://ecap.nantes.free.fr>

44100 NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65 christelle.vaugeois44(chez)laposte.net

44140 REMOUILLE, 8 rue du Ralliement : DONARIER Florence 02

40 06 69 95 florencedonariier(chez)free.fr

44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU 3 rue de bonne fontaine :IMARI Céline0251700432 celinimari(chez)hotmail.com

44240 LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallièrre: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 doma.guinell(chez)wanadoo.fr

44510 LE POULIGUEN , 12 rue Delestage : PROVOST Betty 02 40 15 18 96 betty-provost(chez)club-internet.fr

44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr

45000 ORLEANS Atelier Ouvre toi, 3 rue Louis Roguet : BERTRAND Catherine 02 38 49 69 45 catherinekinesio(chez)yahoo.fr BG

45220 SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 ou 06 12 29 70 47 marie-christine.gaux(chez)wanadoo.fr

47250 BOUGLON "EOLE", ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 05 53 79 09 04 ou 06 80 25 64 12 martha.ryckwaert(chez)wanadoo.fr

49000 ANGERS, 15 D rue Létanduère : LEMERCIER Christelle 02 41 37 96 75 ou 06 61 09 03 70 christelle.lmercier(chez)wanadoo.fr

49320 BRISSAC QUINCE , 24 rue de la Fontaine aux Clercs WALSH Véronique 02 41 91 78 28

54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr

59000 LILLE résidence le" manoir", 49 Avenue Emile Zola : PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voilà.fr

59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 06 80 26 81 03 noens.thierry(chez)wanadoo.fr

59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net

59250 HALLUN, Domaine Fontaine 19 allée Bois Joli : CORBILLON Aline 03 20 03 21 96 aline.corbillon(chez)wanadoo.fr

59700 MARCQ en BAROEUL 125 rue Brossolette: ALLAIN Catherine 03 20 53 18 30 catal(chez)wanadoo.fr

61000 ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN française 06 71 92 18 26 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr

61100 FLERS , 13 passage Bignon :LANDRY Colette 02 33 64 93 76 colette.landry(chez)laposte.net

64110 JURANCON, 17 Rue Eugène Pichon: DUPRE Nathalie 05 59 84 47 86 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly(chez)yahoo.fr

64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>

73000 CHAMBERY , 7 avenue des Ducs de Savoie : CHABERT Catherine 04 79 33 35 14

75004 PARIS 60 rue du Roi de Sicile:MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrineenmouvement(chez)hotmail.fr

75015 PARIS, 68 avenue de saxe: PEREZ Sophie 06 12 87 85 97 sophieperez_91(chez)hotmail.com

75019 PARIS 78 Avenue Secretan : TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 anne-marie.taille(chez)ac-creteil.fr

76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Télécopie 02 32 91 25 47 <http://www.braingyminfo.com>

78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi(chez)wanadoo.fr

78100SAINTE GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GIRAULT

Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93
vivianegirault(chez)orange.fr

78280 GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.-hoermann(chez)wanadoo.fr

78330 FONTENAY LE FLEURY 26 rue Louis Pasteur :CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr

78370 PLAISIR 98 Rue Michel Ange : DESARMENIENS Christine 01 30 81 91 93 christine_desarmeniens(chez)yahoo.fr

79000 NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 anki-nesio(chez)free.fr

79130 AZAY/THOUET , 28 rue du Pontreau : MATTEI Marie 05 49 95 34 73 mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>

81000 ALBI, 12 Bis Place de Verdun: GALLIOT Magali 06 63 71 19 28 galliotmagalie(chez)neuf.fr

83100 TOULON la Bastide, 33 rond point Mirassouléou : BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>

84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)club-internet.fr

86000 POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAVAUD Yann 06 16 76 36 01 iip(chez)libertysurf.fr

88630 COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr

89000 AUXERRE , 30 rue des Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet(chez)free.fr

89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise l'Atelier du Hêtre 03 86 49 07 02

91140 VILLEBON SUR YVETTE Residence"Clos d'Alençon" BatC5 : VIEILLART Laurence 06 75 41 38 90 vieillartlaur(chez)aol.com

91480 SOIXY SUR ECOLE Cabinet médical 6 Grande Rue :CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr

91530 LE VAL SAINT GERMAIN , 26 route de Granville : PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 sophieperez_91(chez)hotmail.com

92100 BOULOGNE , 62 avenue Jean-Baptiste Clément : BAUDOUIN Anne-Sophie 01 46 04 99 96 as.baudouin(chez)free.fr

92200 NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle :FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmariefrancois(chez)free.-fr

95450 US 17 rue de la libération : LECUT Claire 08 70 37 14 84 ou 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr

BELGIQUE

1030 BRUXELLES , rue Teniers,6 : WILBAUX Anne 02/215 65 10 wilbauxanne(chez)hotmail.com

1410 WATERLOO, Drève du MEREAL 11 : SIECK Gabriele322 354 968 gabriele.sieck(chez)skynet.be

1450 CHASTRE , 19 route Provinciale : DREZE Marie-France mf.-dreze(chez)biz.tiscali

1470 BAISY-THY, 3 rue Longchamps: GEENS Véronique 067/ 77 15 19

2600 ANTWERPEN-BERCHEM , Vredestrast 86 : DEPUIS Helena 0032(0)3 218 83 46

2640 MORTSEL, Ter Varentstraat 39: SCHOENMAECKERS Vinciane 0478/532 327 v.schoenmaeckers(chez)telenet.be

3650 DILSEN-STOKKEM, Kapelstraat 20 : EERDEKENS Ingrid 0032- 89/75 73 69 ingrid.eerdeken(chez)mail.be

4130 TILFF-ESNEUX , Quai de l'Ourthe 23 : SAIVE Marie Anne 32/4-3882345 marie-anne.saive(chez)scarlet.be

4860 WEGNEZ , rue Xhavée 38 : BRICTEUX Colette 087/46 94 44 colette(chez)bricteux.be

5070 FOSSES LA VILLE 100 route de Tamines: GROBELLE Jean-Jacques 071/780732 jjgrobelle(chez)belgacom.net

5140 LIGNY, Rue Haute 16: DERNELLE Sabine 473 308 44 sabine.dernelle(chez)belgacom.net

7141 CARNIERES, 167 rue Royale: CARELLA Lucrezia 0032 64 44 71 41 carellalucrezia(chez)skynet.be

6600 BASTOGNE ASBL I.K.L, chemin de Renval : MOTCH-ROBERT Bernadette 061/217863 kinebemoro(chez)hotmail.com

9000 GENT, Pyndenstraat 16: DE POOTER Sonja 09/234 3150 sonja(chez)bewegenomtelere.be

CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 mich.dugas(chez)GMAIL.COM <http://www.p-laisir-dapprendre.ca>

GRECE

15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)yahoo.com

ITALIE

95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249

95024 ACIREALE , via Sclafani 36 : ROI Silvano 3356085339 <http://www.braingymitalia.org>

24046 OSLO SOTTO, BERGAMO , via S. Giorgio 15: WATZKE Tatiana tatianawatzke(chez)libero.it

LUXEMBOURG

2715 LUXEMBOURG, 9 rue Walram:STREIT Alicia 00352 021 30 42 41 azalea15(chez)web.de <http://www.audicorpus.com>

SUISSE

02916 FAHY , Les Milières 45 : BAUMGARTNER Patrick 032/476 70 53 baumgartner.patrick(chez)bluewin.ch

1004 LAUSANNE (VD), Valenhin 64 : THIESSOZ Josiane 0041 (0)78 64051 78 josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch

1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hispeed.ch www.kiné.ch

1429 GIEZ/GRANDSON Route en Pierre 51: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24445 88 88

1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFEREY Agnèle 0041(0)26 401 2385 zuffereya(chez)jedufr.ch

1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy(chez)bluewin.ch

1950 SION (VS) , Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 (0)78 64051 78 josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch

3770 ZWEISIMMEN " Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine0041 33 72 206 19 ludi-wart(chez)bluewin.ch

EMIRATS ARABES UNIS

LAIDLAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)mailme.ae