

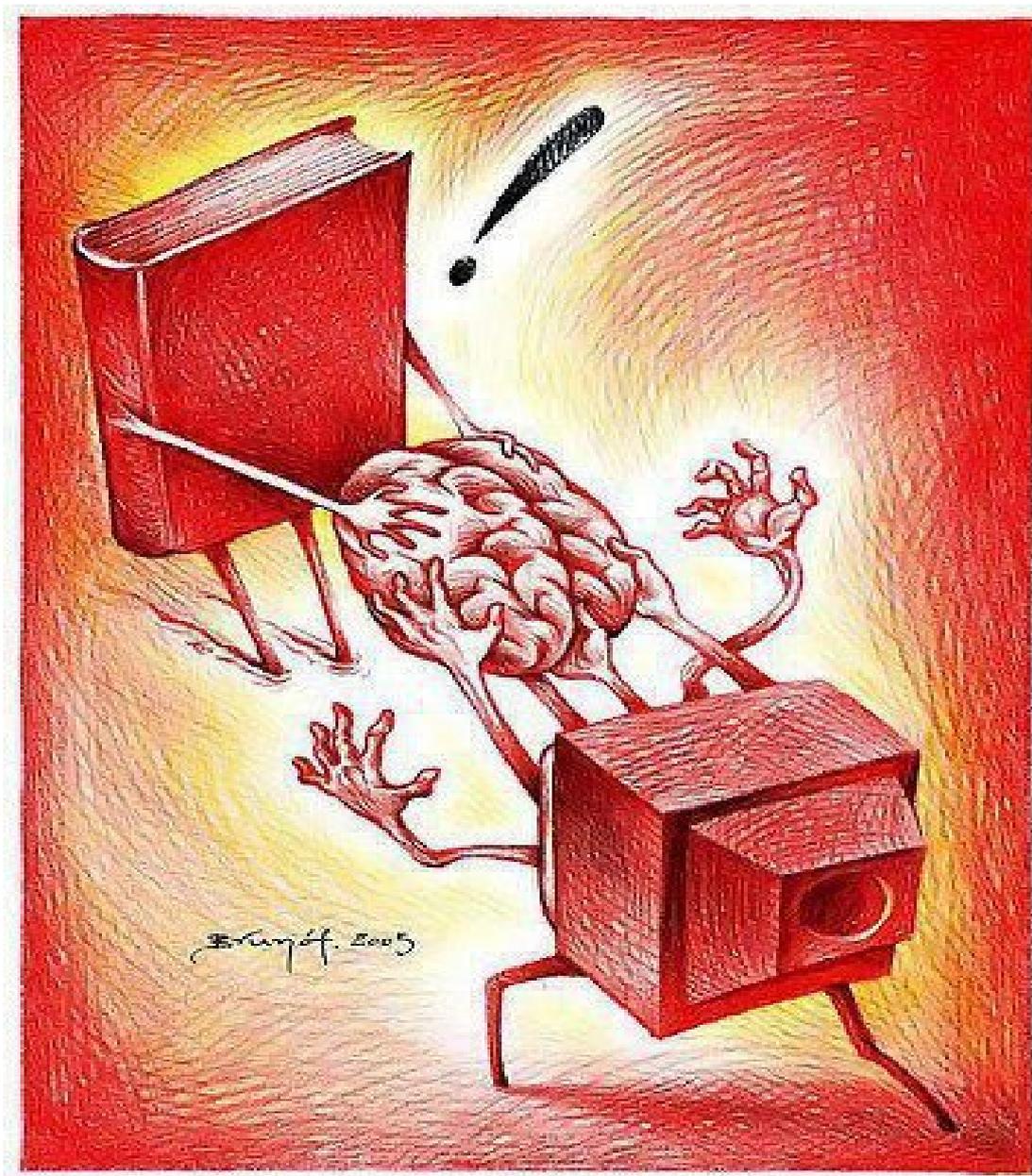


Le journal du Brain Gym

N°36 – 1er numéro 2013

www.braingym.fr

3€



MENU

Infos générales.....	2
Histoire d'Ecap.....	3
La Technique Alexander.....	4
Brain Gym, cirque et Alzheimer.....	8
Spinal de Galant et suite d'accident	11
Livre de chevet.....	12
AG 2013.....	12
Paru dans la presse belge.....	13
Cligner des yeux.....	14
Les adresses.....	15

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.

EDITO

Chers lecteurs,

Chères lectrices,

Voici donc le premier journal Brain Gym pour cette année 2013.

Merci à tous ceux qui y ont participé.

Vont suivre également par courriel les informations pour l'assemblée générale 2013 ainsi que pour les consultants/instructeurs, un Brain Gym Pro, exposant les nouvelles directives internationales sur le cursus Edu-K, avec notamment tous les stages avancés permettant la certification (Bal A Vis X, Réflexes, etc...).

Nous vous informons également que le logo de Brain Gym France est à la disposition des professionnels d'Edu-k pour leurs documents de communication. Il suffit de faire la demande du fichier auprès du secrétariat, par mail.

Bon printemps à vous !!

Le Bureau

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 : 15€ ; 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 : 10€ ; 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.braingym.fr

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.

Histoire d'ECAP

Par Fabienne Savornin

L'escargot



Bonjour, petit escargot
La pluie tombe sur ton dos
Les souris n'aiment pas l'eau
Mais toi tu dis :
Bravo ! Bravo !



Paluk l'escargot se déplaçait le plus vite possible vers une feuille de rhubarbe pour se mettre à l'abri de la pluie. De grosses gouttes s'écrasaient sur sa coquille et barbouillaient ses cornes. Une goutte, plus grosse que les autres, s'écrasa sur sa tête et il manqua de s'étrangler en l'avalant malgré lui (Boire de l'eau).

A l'abri sous sa feuille, il rencontra son ami Schnouf. « Chut ! lui dit celui-ci, regarde ». Sur sa droite se dressait un petit arbuste bleu. C'était un arbre à souhait. Il suffisait de vouloir quelque chose, et l'arbuste le réalisait. « J'aimerais bien grimper aux arbres » dit Paluk. Et pschiit ! Deux petites ventouses apparurent sous sa coquille. « Ça gratte » dit Paluk en se frottant (points du cerveau) et se mit à grimper au sommet d'un arbre très, très haut.

« Comme c'est beau vu d'ici ! ». Schnouf dit : « Moi j'aimerais bien avoir des pattes pour courir et sauter comme un lapin ». Et pschitt ! quatre petites pattes apparurent. Schnouf se mit à courir et sauter comme un lapin (mouvements croisés très libres).

Schnouf et Paluk étaient tout heureux. « Ouf ! Reposons-nous un peu, je suis fatigué » dit Paluk. Ils s'assirent contre un arbre (contacts croisés), fermèrent les yeux. Quand ils les rouvrirent, ils se regardèrent : des escargots ! Ils étaient à nouveau des escargots ! Ils éclatèrent de rire, faire le même rêve en même temps, quelle idée...

La Technique Alexander

Définition générale :

La technique Alexander est une forme d'éducation qui s'applique à reconnaître et surmonter les limitations réactives et habituelles dans le mouvement et la pensée.

Un petit exemple d'habitude à expérimenter vous-mêmes :

Posez devant vous ce journal passionnant et suivez les instructions suivantes afin de faire l'expérience de vos habitudes inconscientes.

Commencez debout devant un miroir, bras pendants le long du corps. Puis, croisez les bras. Notez mentalement de quelle façon vous l'avez fait - quelle main avez vous posée/ glissée sous quel bras?

Puis laissez à nouveau pendre vos bras, et croisez les dans l'autre sens (la main qui était sur un bras est glissée dessous, et vice-versa). Comment percevez vous votre posture ? Est-elle confortable ? Bancale ? Inappropriée ?

Croisez à nouveau les bras comme vous le faites habituellement : vous effectuez ce mouvement facilement, sans avoir à y réfléchir, et il vous procure une bonne sensation. Puis, changez à nouveau de sens et croisez vos bras comme vous ne le faites jamais ? Cela vous demande un contrôle conscient et vous procure une sensation désagréable, même si vos bras sont identiques du point de vue anatomique. Voilà un exemple de la grande influence que les habitudes inconscientes exercent sur tous nos actes.

HISTOIRE

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) était un acteur shakespearien né sur l'île australienne de Tasmanie.

Au cours de sa carrière, il développait des problèmes

d'extinction de voix. Il respirait avec bruit et son enrrouement régulier nuisait à la pratique de sa profession. Après que les médecins l'eurent informé que ces difficultés n'avaient pas de cause physique, il



s'est soigneusement observé à l'aide de miroirs multiples. Ceci lui a permis de

découvrir qu'il raidissait inutilement l'ensemble de son corps lorsqu'il se préparait à réciter ou parler. Il lui fallut huit ans pour appliquer ses observations empiriques et résoudre ses propres problèmes de voix.

Alexander a utilisé l'auto-observation et le raisonnement pour rendre l'exécution physique de n'importe quel mouvement plus facile : s'asseoir, se tenir debout, marcher, utiliser ses mains et parler. Il a conçu ses méthodes pour que l'on puisse refaire l'expérimentation et s'entraîner de façon autonome, et apprendre d'une façon qui permettrait de continuer à s'améliorer à partir de n'importe quel point de départ.

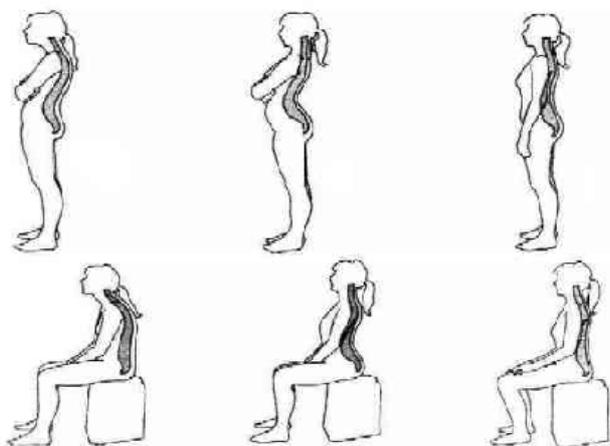
Jusqu'en 1930, année où Alexander crée une école de formation de professeurs de cette discipline, il n'avait formé que certains de ses proches, de manière informelle. À sa mort, Walter Carrington, directeur de cette école, prit la relève en son nom propre. La seule

école qui existait déjà depuis 1950 était celle du Docteur Barlow et de son épouse Marjorie, nièce d'Alexander, tous deux formés par Frederick Mathias Alexander lui-même. F. M. Alexander a formé des éducateurs à sa technique principalement lors de son séjour à Londres, de 1931 à sa mort en 1955, excepté durant la période de guerre, entre 1941 à 1943, durant laquelle il a enseigné avec son frère Albert Redden Alexander (1874–1947) dans le Massachusetts, aux États-Unis.

LA TECHNIQUE

La technique Alexander enseigne la capacité à faire un nouveau choix en dépit des modèles habituels établis, en étudiant l'évidence kinesthésique (sensation interne du mouvement des parties du corps assurée par le sens musculaire – sensibilité profonde des muscles- et les excitations de l'oreille interne) sur la façon dont la pensée est exprimée au travers du mouvement. L'efficacité et la facilité pendant l'exécution d'un mouvement sont les critères de prédilection utilisés pour évaluer les progrès.

Parmi les méthodes enseignées, nous y trouvons des formes d'anatomie structurale, les caractéristiques de la proprioception, la manière dont les habitudes pourraient être formées et raffinées, l'auto-observation pratique et enfin l'usage stratégique du raisonnement empirique.



BENEFICES POSSIBLES

- Soulager les diverses douleurs associées à une mauvaise utilisation du corps.
- Éviter et relâcher le stress et les tensions excessives.
- Améliorer la santé physique et psychique.
- Devenir plus calme.
- Améliorer la coordination.
- Améliorer les performances vocales, joueur de tennis, acteur, musicien etc.
- Apprendre à "garder les pieds sur terre".
- Choisir consciemment comment répondre à un stimulus plutôt que de réagir trop rapidement et de façon non appropriée.

Les applications sont subjectives par nature ; beaucoup de témoignages existent sur Internet. La technique Alexander est considérée comme une pratique complémentaire aux régimes de traitements médicaux traditionnels et non son substitut.

À certains égards, la technique Alexander est considérée comme une expérience allant directement à la source de cette réalité portant sur l'unité de corps/esprit. Ses partisans croient que sa pratique améliore la conscience et la capacité descriptive, et apporte une aisance nouvelle dans les mouvements, un meilleur équilibre, plus de résistance physique et moins de tension musculaire. De plus, ceux qui la pratiquent rapportent souvent que cette technique augmente leur capacité à clarifier leur pensée, à être objectifs sur eux-mêmes et à se libérer de limitations qu'ils s'imposaient involontairement. Ses partisans perçoivent aussi la technique Alexander comme une façon de diminuer les efforts de leurs mouvements, et de pouvoir ainsi en exécuter davantage, avec la sensation d'être plus jeune et de se déplacer plus gracieusement. La technique Alexander fait partie intégrante des programmes de certaines écoles de danse, de théâtre, de cirque, de musique, de chant et de quelques sports olympiques. Pouvant convenir à n'importe quel niveau de pratique, elle est aussi utilisée en termes de ré-éducation du mouvement dans le but de compléter un rétablissement et gérer la douleur.

INCONVENIENTS

La technique Alexander ne peut pas être efficace pour tout le monde. La plupart des enseignants considèrent que vingt à quarante leçons sont requises. L'apprentissage exige de la part de l'étudiant de travailler sur un objectif un peu paradoxal qui est, au début, basé sur la perception de réussite qu'a l'enseignant (ou les camarades) sur ses avancées. Dans de rares cas, défaire de vieilles habitudes peut déclencher des émotions désagréables « non résolues », à l'origine de la création de ces habitudes, exigeant peut-être une aide professionnelle supplémentaire. Certains types de comportements semblent avoir un sens d'auto-préservation qui s'oppose à leur apparent manque d'importance.

La technique Alexander ne peut pas agir sur les déformations structurelles (causées par l'arthrite ou d'autres problèmes osseux, ou la maladie de Parkinson, etc.). Dans ces cas, elle peut seulement adoucir la façon dont la personne compense ces difficultés, ce qui peut être très significatif pour elle.

EFFETS RAPPORTES

La preuve des changements recherchés est visible par des signaux de régulation extérieurs et vérifiables (contre-réactions ou feed-back) ; au travers d'un miroir ; en notant, comparant, ou décrivant des différences observées sur l'emplacement relatif au regard de la personne, un changement d'équilibre ou de poids ; un changement dans le son de la voix ou les effets sur les objectifs de quelqu'un, ses accessoires ou son environnement de vie.

Les étudiants décrivent souvent l'effet immédiat d'une leçon en Alexander par une sensation étrange. Pendant les leçons, la plupart rapportent un résultat immédiat concernant la sensation d'être moins lourd, malgré leur incapacité à évoquer [pas clair] ou à prolonger cet état. Les autres expériences rapportées incluent la perception modifiée de leur voix ou de leur environnement, un changement dans l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, ou des désorientations temporaires

concernant la localisation de leur corps dans l'espace.

ETUDES SCIENTIFIQUES

Les résultats sur la technique Alexander en neurosciences et d'autres recherches en laboratoire menées actuellement sur les effets et la fonction de mouvement du corps ont réussi pour l'instant à obtenir des fonds d'aide (voir la recherche actuelle supplémentaire sur le site web britannique de l'organisation professionnelle de la technique Alexander basée au Royaume-Uni, STAT). La communauté médicale du Royaume-Uni est convaincue de son efficacité, mais la Technique Alexander reste classée comme une pratique pseudoscientifique dans d'autres pays.

Les articles de Frank Pierce Jones détaillant sa recherche a été recueillie lors d'une édition datant de 1997 et détaillée dans les références ci-dessous.

En 2002, Stalibrass et al. ont publié les résultats d'une étude contrôlée significative dans l'efficacité de la technique dans le traitement de la maladie de Parkinson. Quatre mesures différentes ont été utilisées pour évaluer le changement dans la progression de la maladie. Selon les quatre mesures, la Technique Alexander était plus efficace qu'aucun traitement, à un degré statistiquement significatif (les deux P-ESTIME <0,04). Cependant, en comparant avec un groupe de contrôle où des séances de massage étaient données, la Technique Alexander n'était significativement meilleure que sur deux des quatre mesures. Les deux mesures ont donné statistiquement des améliorations non significatives (les P-VALEURS d'approximativement 0,1 et 0,6). Ceci semble prêter un certain poids à l'efficacité de la technique, mais plus d'études et de données sont exigées³.

En 2004, Maher a conclu que « les traitements physiques, tels que (...) la technique Alexander (...) sont de valeur inconnue ou inefficaces et ne devraient donc pas être considérés » dans le traitement des douleurs du bas du dos dans une perspective scientifique⁴.

En 2005, Cacciatore et al. ont trouvé que la technique avait amélioré la posture d'un malade en réduisant la douleur du bas de son dos⁵.

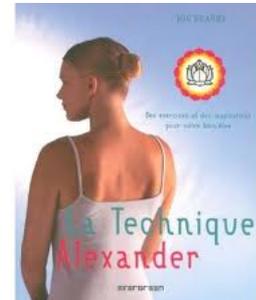
L'efficacité de la technique Alexander a été vérifiée dans une étude comparative publiée en août 2008 dans le *British Medical Journal*[réf. souhaitée]. Cette étude compare l'efficacité des massages et de la technique Alexander sur des personnes souffrant de douleurs lombaires chroniques. La technique Alexander s'est avérée la plus efficace pour soulager les douleurs sur le long terme. L'étude a également montré qu'une

amélioration était constatable à partir de 6 séances. L'étude complète est accessible ci-dessous.

Source

Wikipédia

La Technique Alexander par Joe Searby Ed. Evergreen



La technique Alexander est une des approches auxquelles se réfère l'Education Kinesthésique. Elles ont en commun :

- l'aspect éducatif de l'approche
- le mouvement, source de changement
- l'observation

A vous !:

EXERCICE – LE BON MAINTIEN

A nouveau, posez le journal Brain Gym devant et suivez les indications qui suivent.

Debout, écartez les bras à la largeur de votre bassin et lâchez vos bras le long du corps. Prenez conscience du sol sous vos pieds et considérez-le comme une force qui vous soulève. Portez toute votre attention sur le sommet de votre crâne et imaginez-le s'éloignant lentement vers le haut. Etirez-vous consciencieusement, et mettez de l'espace à l'intérieur de vos chevilles, de vos genoux, de vos hanches et du haut de votre colonne vertébrale.

Lorsque votre corps aura recouvré une certaine expansion naturelle, transformez celle-ci en mouvement, et faites quelques pas. Vos yeux trouvent un bel objet et vous y mènent. En marchant, laissez cette expansion vous envahir tout entier. L'exercice devrait vous procurer une sensation de légèreté produite par vos pensées conscientes.

L'univers est changement ; la vie est telle que nos pensées la forment.

Marc Aurèle (121 – 180 de notre ère)

Lors de sa dernière Bourse d'Echanges de pratiques Brain Gym® (Septembre 2012), L'équipe de Brain Gym® Belgium fut heureuse de recevoir des participantes venant des Pays-Bas, voici la présentation de l'une d'entre-elles : Gera de Leeuw



Des patients Alzheimer apprennent à jongler. Comment y arrive-t-on, voilà la première question. Pour jongler il faut quand même une rapidité de réaction, du mouvement mais surtout une bonne mémoire ?

Les possibilités d'apprentissage des patients Alzheimer sont au top ! Quasi quotidiennement, ils sont confrontés à l'oubli des choses. Certains patients vivant seuls donnent le change à leur famille pendant des années avant que ne se déclenche le signal d'alarme. Cela vient du fait qu'ils savent depuis longtemps ce qui leur manque et ils le cachent parfois avec beaucoup de succès. Tous les jours ils sont confrontés au fait de réapprendre ce qu'ils oublient et ainsi la partie du cerveau qui apprend des choses nouvelles reste en bon état.

Considérez leur cerveau comme un disque dur d'ordinateur usé, avec des griffes ici et là. Il travaille encore mais il est rouillé à certains endroits. Les

patients Alzheimer fonctionnent ainsi. Ils oublient comment on fait du café mais vous pouvez simplement le réapprendre et le fixer dans une autre partie du cerveau. Il suffit de le savoir. Vous trouverez beaucoup d'informations sur l'évolution des démences dans des ouvrages très clairs.

Consultez les sites

www.hadikhetmaargeweten.nl

www.opnieuwgeleerdoudgegaan.nl

Je travaille déjà depuis quelques années avec divers groupes de patients Alzheimer. L'un de ces groupes sont des jeunes, en accueil de jour, ils rentrent le soir chez eux, indépendants ou auprès du partenaire avec lequel ils vivent. Certains ont la quarantaine, Alzheimer frappe parfois très tôt. A côté de cela il y a un groupe de personnes atteintes d'une combinaison d'Alzheimer et de démence. Ces personnes sont bien plus âgées, toutes entre quatre-vingts et nonante ans. Le travail dans chacun de ces groupes n'est absolument pas comparable.

Les participants qui souffrent de démence sénile peuvent très facilement apprendre quelque chose. Souvent d'ailleurs ils se souviennent très bien avoir joué en rue à toutes sortes de petits jeux de balles. Quand vous commencez à jouer avec des balles, il est possible d'obtenir de bons résultats en une demi-heure. Jusqu'à jongler avec trois balles. Même si ce n'est pas une méthode de jonglerie que j'ai devant les yeux, tout est encore en place dans le cerveau. La semaine suivante, ils sont souvent surpris. Ils ne me reconnaissent plus et ne se souviennent plus avoir jonglé avec ces balles, mais le corps le sait encore parfaitement car après quelques minutes ils ont retrouvé le niveau de la semaine précédente. Et vous les voyez faire des progrès, ils sont moins hésitants, peuvent s'étonner de faire des choses si amusantes. Pour ne pas les décourager nous avons fait de ce jeu de balles l'un des éléments d'un ensemble complet de mouvements. Dans cet ensemble figurent aussi des mouvements croisés mais en position assise.

Ce que les gens trouvent agréable c'est de retrouver chaque semaine le même rituel pour commencer l'activité. Grâce au Brain Gym j'ai pu intégrer mes exercices existants dans une magnifique structure



1 - Boire de l'eau.

Hélas, les pensionnaires de maisons de soins boivent de préférence du café, du thé ou autre chose ; en règle générale il n'est pas encore assez établi dans ces organisations à quel point boire de l'eau est important pour maintenir une fonction optimale du cerveau. Dans de telles conditions il convient donc toujours d'expliquer l'utilité de l'eau et d'essayer de les faire boire. Je suis quant à moi en relation avec ING, qui distribue des petites bouteilles d'eau avec un lion orange, idéales pour mon projet. Quand c'est difficile de les faire boire, je m'assieds tranquillement près d'eux et je trinque avec chacun. Après avoir trinqué, la plupart des personnes boivent automatiquement une gorgée. C'est toujours cela de gagné.

2-Mouvements croisés avec des patients assis, à l'aide de cerceaux.

Poser un cerceau sur le sol devant les participants. Poser d'abord le pied droit dans le cerceau, puis hors du cerceau ; idem avec le pied gauche. Ensuite lever la main droite puis la main gauche. Main gauche en l'air et jambe droite dans le cerceau puis l'inverse. Prendre le cerceau en main. Le tenir devant soi comme un volant de camion, tourner à gauche, tourner à droite. Tourner à droite, la jambe gauche en avant puis inverser (accélérer). Ceci peut représenter un exercice difficile. Le faire devant eux les aide parfois. Pour les personnes qui peuvent encore se tenir debout et faire les exercices debout c'est même parfois difficile de faire des mouvements croisés. La coordination gauche/droite a disparu.

3-Masser les points du cerveau :

C'est presque impossible à expliquer à un patient Alzheimer dont la maladie est très évoluée. Cela prend un certain temps pour expliquer où sont les points à masser et il change d'endroit en se massant. Il faut être très patient.

4-Le lemniscate :

Pour tous les participants, le tableau lemniscate est très amusant, ils réussissent tous et les hésitants le font simplement avec vous. Cette activité rend les personnes calmes et joyeuses, ils sont tous occupés et se concentrent longtemps. Qu'existe-t-il de mieux pour brancher de nouvelles connexions ? Heureusement je possède 8 de ces tableaux et parfois c'est trop peu. On peut aussi tracer des huit couchés à l'aide de foulards, c'est même très artistique.

5-Au choix :

Balancements du cou, exercices des yeux, massage des oreilles...ces activités sont variables.

Incitation au mouvement avec une aide.

Beaucoup de participants souffrant d'Alzheimer ont des douleurs fantômes dont la cause est clairement un mauvais fonctionnement du cerveau et non pas des bras eux-mêmes. Ce sont surtout les épaules et les bras qui font souffrir. Souvent les personnes âgées ne veulent plus bouger à cause de cela. On arrive à un résultat de manière ludique. Vous pouvez commencer en faisant circuler un ballon dans le cercle. Le ballon ne peut pas toucher le sol. Les personnes qui ont mal et celles dont l'humeur est instable sont amenées au-delà de la ligne pour se mouvoir. Encore mieux, c'est le jeu avec le parachute. J'en possède un de 6 m de diamètre. Chacun prend une lchette, une balle légère est posée sur le parachute et on la fait rouler. Divers jeux sont inventés à partir de cela.



L'entraînement à la balle.

Certaines personnes qui commencent à lancer des balles ne l'ont jamais fait précédemment. On commence la plupart du temps avec une balle légère. L'une après l'autre, les personnes attrapent la balle et la relancent à l'animateur. Cela peut être une situation excitante. Avec une balle un peu plus lourde, on peut donner davantage de consignes, par exemple : lever les bras avant de relancer ou bien la lancer avec un rebond. C'est un excellent échauffement.

Ensuite vous pouvez passer aux plus petites balles de jonglerie. On commence en lançant une balle verticalement, tout droit, avec une main puis on répète le mouvement avec l'autre main. Ensuite on lance de gauche à droite. Attention à vraiment lancer et non simplement passer la balle d'une main à l'autre. Les premières semaines, la balle va souvent toucher le sol. Si elle ne tombe presque pas, l'exercice doit être rendu plus difficile. Si les gens ne sont pas assez mobiles ou bien en chaise roulante, on peut utiliser un bâton spécial pour agripper, ou un de ces bâtons emplis de balles de tennis dont on se sert pour jouer avec des chiens. Ils trouvent très amusant de pouvoir rattraper eux-mêmes les balles qui sont tombées. Pour certains, c'est pratiquement impossible à comprendre qu'il faut agripper la balle par-dessus pour l'attraper par en-dessous et quand on l'a...comment la reprendre sur les genoux.

Aucun de ces exercices de balles ne peut durer longtemps, il est important de changer de jeu. Où est la limite des possibilités ? Pour la plupart des patients Alzheimer il est presque impossible de lancer la balle de la main gauche vers la main droite et inversement. La coordination gauche/droite des hémisphères cérébraux est à peine perceptible et, alors que le lancer vertical est très satisfaisant, le croisement est très difficile. A partir de cela, toutes les variations sont possibles, par exemple lancer la balle vers vos propres bras tendus et lancer/attraper avec la même main. Toujours travailler de votre propre côté vers votre ligne médiane et non vers l'extérieur. Ceux qui utilisent cette méthode découvrent d'eux-mêmes diverses manières de se mouvoir et de jouer.

Spinal de Galant et suite d'accident

*Marie Louise Taable
Consultante en Edu-k
Instructeur en Brain Gym
Certifiée en RMT 1 & 2*

Lorsqu'on apprend les remodelages pour intégration des réflexes, l'étude du fonctionnement du cerveau nous amène à considérer les stades de développement de l'être humain dans les premières années de sa vie ainsi que les incidents de parcours . Stades souvent entravés par les chocs, les maladies, qui se répercutent souvent dans l'évolution des intégrations de réflexes . S'il est un domaine où le travail avec les réflexes est aussi d'importance, c'est dans les douleurs résiduelles suite à des traumatismes d'accidents exposés dans cette restitution, en précisant que je ne connaissais alors que les tests et remodelages selon Masgutova .

Pierre fait partie de cercles d'amis que je rencontre de temps en temps. Il aurait un aspect de grand ado, avec sa silhouette toute longue et mince, si ce n'est une façon de se mouvoir toujours crispée. Informé de ma formation en Edu-K, il me confie le calvaire qu'il vit depuis un accident de voiture. C'était il y a 7 ans, il en avait 29, et assis à la place du passager avant, il a été très grièvement blessé : torse, cage thoracique, bassin, cuisse, et aussi à la colonne, un miracle qu'il soit là et pas handicapé. Passés les séjours en hôpital et maisons de rééducation, étant d'un milieu « informé », il a vu de nombreux spécialistes de techniques ostéopathiques, massages etc.

« Le pire, c'est la nuit : depuis 7 ans, je ne sais plus ce que c'est de dormir sans douleur ; être allongé et me détendre dans un lit, c'est impossible. »

Lorsque je reçois Pierre, c'est poignant de le voir s'installer sur la table : la souffrance se lit sur son visage dès qu'il doit bouger ou se retourner en position allongée. Je préfère même travailler en transfert pour certains tests .

Très vite, c'est le Spinal de Galant qui semble le plus important. La rééducation est compliquée, nous passons beaucoup de temps, puis petit à petit, il ressent ce qui se passe. A son étonnement, il finit par « contrôler » de mieux en mieux ; il faut préciser qu'il a pratiqué beaucoup de techniques, depuis toutes ces années, certainement cela facilite notre remodelage. Une tentative de Moro est prématurée, il est fatigué, nous en resterons là pour cette séance . Lorsqu'il s'est relevé, il était épuisé, et ses difficultés à se relever semblaient presque les mêmes qu'au début de séance . C'était un jeudi en fin de journée. Je m'en souviendrai toute ma vie : le lendemain, c'est jour de marché, et devant le maraîcher bio, Pierre arrive en face de moi : un grand sourire sur les lèvres, il se penche de toute sa stature, me prend la main, et me fait un baise-main, se redresse, garde ma main dans la sienne et me dit : Merci, c'est la première nuit depuis 7 ans que je peux dormir sans douleur, merci .

Et à mon tour de dire merci à tous ceux qui savent trouver et transmettre toutes ces techniques, les chercheurs, les instructeurs, quelle chance nous avons de pouvoir à notre tour aider .



Le livre qui t'explique enfin tout sur les parents : Pourquoi ils te font manger des légumes et tout le reste

«Elu meilleur livre du siècle au salon de l'harmonie familiale »

Edition Nathan 10€
Textes et illustrations de Françoise Boucher

Toute la vérité sur les parents !
Sous une apparence ordinaire, les parents sont des créatures exceptionnelles ! (capables de se métamorphoser pour défendre leur progéniture, etc.) Même s'ils sont "gonflants", tout ce qu'ils font, c'est pour le bien de leurs enfants (pourquoi ils les obligent à se laver, à manger des légumes, pourquoi ils sont si collants...)
Avec plein de conseils pour comprendre les parents quand ils ont l'air bizarre (ils ont parfois 12 ans d'âge mental, ils pètent les plombs pour un rien...) ou des trucs pour que ça se passe mieux en famille...



Assemblée générale 2013

L'assemblée générale 2013 de l'association Brain Gym France aura lieu :

**le jeudi 4 avril 2013 à 19h
à Nantes**

58 Rue Alfred de Vigny (dans les locaux de l'Ecap).

Xavier et Christophe ont la grande gentillesse de nous accueillir pour vous faire un retour sur l'année écoulée depuis le dernier congrès à Lille en mars 2012.

L'ordre du jour de l'AG vous sera exposé lors de la convocation des adhérents, par courriel, environ 15 jours avant la date. Vous pourrez également renvoyer votre pouvoir nominatif et signé, par courrier ou document scanné transmis par mail à l'adresse de secretariat@braingymfrance.org, si vous ne pouvez effectuer le déplacement.

Venez nombreux !!

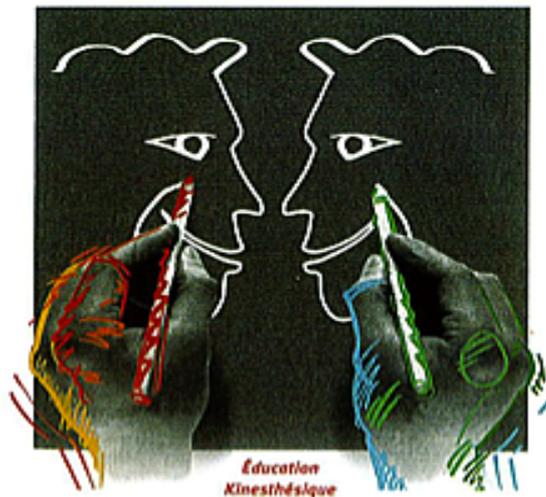
Paru dans la presse belge...

"Actualités magazine" n° 54, septembre 2012



Paru dans la presse belge

ACTUSPORTIVE



Brain gym

Devez-vous faire de plus en plus d'efforts pour apprendre quelque chose de nouveau ?

Avez-vous du mal à enregistrer des données ou à restituer ce que vous savez ? Expérimentez-vous la fatigue mentale et devenez-vous de plus en plus raide et figé ?

Si vous voulez améliorer votre capacité à apprendre, si vous voulez traiter des informations avec plus d'aisance et répondre au monde autour de vous avec plus de légèreté et moins de stress, c'est le moment de découvrir le Brain Gym®, un programme d'apprentissage basé sur le mouvement créé par l'éducateur américain, le Dr. Paul Dennison.

Le Brain Gym® se base sur le postulat que nos cerveaux évoluent parce que nous avons un corps. Lorsque nous savons quelque chose avec notre tête, l'apprentissage n'est pas achevé, il faut pour cela le ressentir.

Le Brain Gym® propose un menu de 26 activités qui sont conçues pour activer notre mémoire, la concentration, l'organisation ainsi que nos performances sportives, nos relations humaines et le bien-être en général.

Les 26 activités ne sont pas des exercices au sens usuel du terme. Ils stimulent les sens et développent les 3 aptitudes primaires du mouvement : la locomotion, l'équilibre et la manipulation. Ils apportent de la stabilité, réactivent les chaînes musculaires et favorisent l'utilisation coordonnée des mains, des yeux, des oreilles et des jambes. En plus, ils procurent la détente et nous aident à retrouver le plaisir de bouger et d'apprendre. Ils lâchent les tensions et permettent

d'intégrer des informations sans confusion.

Le Brain Gym® est une expérience tridimensionnelle qui nous aide à retrouver le plaisir de bouger et d'apprendre. Il nous fait passer d'un mode d'effort qui n'utilise qu'un répertoire limité des stratégies à un mode de facilité qui implique le corps au complet.

Ceci nous donne la sécurité pour explorer, intégrer les nouveaux apprentissages, établir les liens avec les autres, développer notre créativité et nous reconnecter avec nos projets de vie.

Le Brain Gym® s'adresse à toute personne désirant développer ses propres facultés d'apprentissage : enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes handicapées... Il peut être pratiqué individuellement ou en groupe, debout ou en position assise, en quelques minutes. Pour les enseignants les exercices de Brain Gym® sont une ressource extraordinaire pour soutenir l'enseignement au quotidien sans matériel.

Vous pouvez suivre des stages en Brain Gym® au centre Body Mind Wellness, Drève du Méreaux 11, 1410 Waterloo, où il y a également des cours de Tai Chi Chuan, Stretching, Yoga et Danse Orientale.

Responsable : Gabriele Sieck.
Gsm : 0496 765410
www.bodymindwellness.be

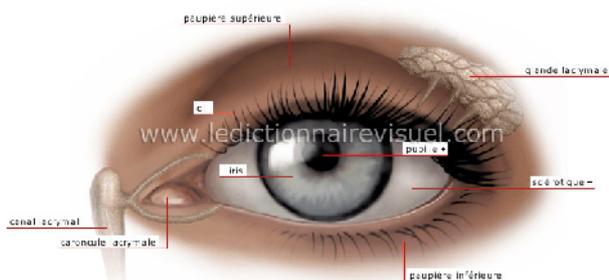
Cligner des yeux détend le cerveau

Les battements de paupières permettraient au cerveau de relâcher temporairement sa concentration.

Par Sébastien Bohler, journaliste à *Cerveau&Psycho*

Petite question simple : pourquoi cligne-t-on des yeux ? La plupart des gens répondent que cela permet de les humidifier, de les lubrifier et d'éviter qu'ils ne se dessèchent. Certes, mais un fait troublant demeure : la fréquence des battements de paupières est nettement supérieure à celle qui serait nécessaire pour humidifier les yeux. Or, des neuro-scientifiques de l'Université d'Osaka ont récemment découvert que le clignement permettrait au cerveau de se reposer.

Les expériences d'imagerie cérébrale réalisées par Tamami Nakano et ses collègues montrent que, lorsque nous clignons des yeux, le cerveau passe d'un mode où l'attention est concentrée, mobilisant des aires dites dorsales (le lobe pariétal supérieur et le champ oculomoteur), à un mode de relâchement de l'attention mettant en œuvre un réseau dit par défaut, consacré au vagabondage des pensées. Le battement de paupières semble être le facteur déclenchant de ce relâchement. Nous clignerions donc des yeux pour reposer temporairement notre attention, pour ne pas rester cramponnés tout le temps à une pensée, une conversation ou une tâche, ce qui épuise les ressources du cerveau.



Ce qui entraîne la conséquence suivante : dans les situations où nous devons maintenir notre attention à un niveau très élevé et de façon

prolongée, nous avons tendance à battre moins des paupières. Ainsi, le psychologue Albert Vrij, de l'Université d'Amsterdam, a travaillé avec les services de police et a constaté que les suspects clignent moins des yeux quand ils mentent, car ils sont intensément concentrés. En revanche, une fois le mensonge terminé, on observe que la fréquence des battements de paupières double. L'attention se relâche, elle a besoin de se reposer, et cela passe par un clignement des yeux.

Le battement de paupières, geste automatique et tellement banal qu'on n'y prête plus attention, aurait ainsi un effet régulateur de... l'attention. Concrètement, lorsque notre cerveau repère des moments où son attention est moins nécessaire (lors d'une conversation, d'une tâche, etc.), il commanderait automatiquement un battement de paupières qui permettrait en quelque sorte de passer un coup d'éponge sur le tableau noir de la conscience, pour le remettre à zéro, ou du moins le « recharger ». C'est ainsi qu'il y a quelques années, Tamami Nakano avait déjà découvert que, lorsque plusieurs personnes regardent un film, leurs battements de paupières se synchronisent. Elles clignent des yeux au moment où le film requiert le moins d'attention. Puis, dès que l'intrigue requiert à nouveau toute l'attention du spectateur, les yeux clignent moins.

En conclusion, observez avec soin les battements de paupières de vos interlocuteurs: ils vous renseigneront en un clin d'oeil sur leur degré d'attention.

Pour en savoir plus

T. Nakano et al., [Blink-related momentary activation of the default mode network while viewing videos](#), *PNAS*, 2012.

Les adresses

FRANCE

03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes :
ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceadsl.fr

071 50 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant(chez)wanadoo.fr

11200 FABREZAN, 3 place Charles Cros, MAINCENT
Violaine, 06 81 76 84 02,

violaine.maincent@gmail.com, Consultations à
Narbonne

14000 CAEN, 7 avenue de Tourville, LABOULAIS
Corinne, 06 08 62 24 82, colaboulais(chez)free.fr

14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin,
FRIMAUDEAU Julia, 06 23 26 21 66,

<http://sitedejulia.com>

14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin, LANDON
Paul 02 31 53 60 12 cpa(chez)mouvements.org

<http://www.mouvements.org>

14130 PONT L'EVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-
ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23

rousselotvincent(chez)wanadoo.fr

14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands
Champs : LABOULAIS Corinne colaboulais(chez)free.fr
06 08 62 24 82

14370 CHICHEBOVILLE, 215, rue Eole : Christelle
DUYCK, vinc.duyck@wanadoo.fr, 06 65 73 51 44

17000 LA ROCHELLE, 15 rue des Gentilshommes,
TAILLE Anne-Marie, 06 70 52 87 38

www.annemarietaille.fr

21000 DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE
Genevieve:06 32 72 25 50

genevieve.gendre(chez)orange.fr

21000 DIJON, 2 allée des Jardiniers, Marie-Louise
TAABLE, 06 79 10 05 59 [www.emotions-harmonie-](http://www.emotions-harmonie-mouvements.fr)

[mouvements.fr](http://www.emotions-harmonie-mouvements.fr)

31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE
Mireille 06 62 80 53 24 mireillelebasque(chez)orange.fr

www.ecole-mireille-lebasque.com

34990 JUVIGNAC, 52 RDC rue du Labournas :
POUVATCHY Françoise, 06.86.64.85.00,

pouvatchyfrancoise@gmail.com

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

41000 BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT
Fabienne, 06 73 51 73 18 - 02 54 56 14 00

42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI
Olivia 06 27 46 07 48 ovca80(chez)hotmail.com

44000 NANTES, 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline
02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com BG

44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN
Xavier 02 28 08 00 08

xaviermeignen(chez)ecapnantes.fr

<http://www.ecapnantes.fr>

44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN
Christophe 06 06 77 37 15

christophemeignen(chez)ecapnantes.fr

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant
l'approche 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.

Adhérent 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 !).

<http://www.ecapnantes.fr>

44100 NANTES, 29 rue de la Maison Blanche :
VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65

christellevaugois(chez)yahoo.fr

<http://www.kinesiologie44.com>

44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue
Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32

celine.imari(chez)gmail.com

www.bougerpourapprendre.over-blog.com

44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE, 17 rue Mendes
France : GUINEL Dominique 02 40 93 04 75,

doma.guinel(chez)wanadoo.fr

44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER

Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr

49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye :

GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78

nadine.guyoncastan(chez)free.fr, [http://traces-de-](http://traces-de-vie.comuv.com)

[vie.comuv.com](http://traces-de-vie.comuv.com)
49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE

Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 /

nath.roye@gmail.com / lemouvementcestlavie.fr

49130 LES PONTS DE CE, 10 rue des Poinsettias :

Laurence GUILLOT, 06 07 36 97 34,

laurence@equilibre-essentiel.com / [equilibre-](http://equilibre-essentiel.com)

[essentiel.com](http://equilibre-essentiel.com)
50120 EQUEURDREVILLE (CHERBOURG), 4 rue des

Flots : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36

hfauqueux(chez)yahoo.fr, atelierswakame@yahoo.fr

50310 MONTEBOURG, 22 Place St Jacques, BISSON

Marie, 06 59 04 36 29 mariebg(chez)neuf.fr

54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte

06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr

56580 CREDIN, La buzardière : COUDE Danièle 06 87
23 06 25

59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre
Dame NOENS Thierry 0633125812

noens.thierry(chez)orange.fr

59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN

Marie-Paule 03 28 59 17 08

mariep.martin(chez)laposte.net

59890 QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de

Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60

genevieve.pastor(chez)voila.fr [http://www.kinesiologie-](http://www.kinesiologie-gp.com)

[gp.com](http://www.kinesiologie-gp.com)
61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02

33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net

68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc,

06 62 26 13 05 kinesiologiebauer(chez)yahoo.fr

<http://kinesiologiebauer.free.fr/>

72130 ST LEONARD DES BOIS, Les Buissons : JANIN
françoise 06 71 92 18 26 ou 02 43 34 58 50
françoise.janin2(chez)wanadoo.fr

75007 PARIS, 63 bd des Invalides, BALDWIN April,
06.14.29.19.45 , abbrainngym@gmail.com

75008 PARIS, 31 rue de la Boétie : DE LARDEMELLE
Aysseline, aysseline.delardemelle(chez)gmail.com, 06
10 26 11 80, www.evolutude.com

75008 PARIS, 23 rue Clapeyron (chez M. MONNIER):
NANCY Sophie, s04nancy(chez)orange.fr 01 60 52 01
74 ou 06 78 01 08 91

75009 PARIS, 69 rue St Lazare, CANU Agnès, 06 68
02 22 43, [agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)gmail.com)
[http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-
blog.com/](http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-
blog.com/)

75009 PARIS 10 rue Buffault : LECUT Claire 06 76 36
59 06 claire.lecut(chez)free.fr. [http://www.mouvement-
et-apprentissage.net](http://www.mouvement-
et-apprentissage.net)

75012 PARIS, 97 avenue du Général Michel Bizot,
FRIMAUDEAU Julia, 06 23 26 21 66,
<http://sitedejulia.com>

76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des
pêrêts : PELLERIN Chantal, 06 80 52 19 52,
pellerin.chantal@hotmail.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>

77160 PROVINS, 20 bis Chemin Fontaine Riante:
NANCY Sophie 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91
s04nancy(chez)orange.fr

78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur
Roux, COURQUIN Florence 01 39 16 50 30
florence.courquin(chez)gmail.com

78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur
Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 58 83 97 - 06
08 55 73 18 js.courquin(chez)gmail.com
www.ecolodo.fr

78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 rue Saint
Pierre : GIRAULT Viviane Association Mouvements
Equilibre Mémoire, 06 25 51 31 93,
vivianegirault(chez)orange.fr

78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de
Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03
cath7804(chez)gmail.com

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, Espace Chrysalide, 3
Av. de la République, CANU Agnès, 06 68 02 22 43,
agnes.canu(chez)gmail.com [http://reflexesarchaiques-
sourcedumouvement.over-blog.com/](http://reflexesarchaiques-
sourcedumouvement.over-blog.com/)

78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille,
FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46
33 [dfrancelin\(chez\)free.fr](mailto:dfrancelin(chez)free.fr)

83340 CABASSE, Hameau de Saint Pastour :
STEIGER Adeline 06 83 10 73 04
adeline.steiger(chez)yahoo.fr

84460 CHEVAL BLANC, 41 chemin du Bas Cabedan:
LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 ou 06 13 78
19 68 eliselagier84@orange.fr

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

86280 SAINT BENOIT, 3 Chemin de la Mérigotte :
MATTEI Marie, 06 51 03 08 64,
mattei.marie(chez)wanadoo.fr, [rmt-france-rhythmic-
movement-training.com](http://rmt-france-rhythmic-
movement-training.com),
www.123siteweb.fr/lasanteparlemouvement

86600 JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des
Sources, SIROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06
67 82 29 01 elandessources(chez)sfr.fr

89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE
Marie-Louise 03 86 49 07 02 - 06 79 10 05 59
www.emotions-harmonie-mouvements.fr

89200 AVALLON, 18 route de Chassigny : LALOË
Anne-Sophie, 06 06 43 12 42, aslaloe@gmail.com

91520 EGLY, 11 résidence de la Guillemaine, Anne-
Marie TECHER, 06 29 40 60 50,
annemarie.techer@sfr.fr (Association Huit'A'Corps)

91840 SOISY SUR ECOLE, 6 Grande Rue, CANU
Agnès, 06 68 02 22 43 agnes.canu(chez)gmail.com
[http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-
blog.com/](http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-
blog.com/)

92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin
Fidel : MAIREAUX Anne amaireaux(chez)gmail.com,
06 73 56 24 85

93160, 2 allée de la Butte aux Cailles, Frédérique
JEAN, 06 12 11 51 49, huitacorps@yahoo.fr
(Association Huit'A'Corps)

94140 ALFORTVILLE, 61 rue Véron, COLLIN Nathalie
06 12 70 33 32 ncb.psychomot@gmail.com

95450 US, 17 rue de la Liberation :LEcut Claire 06 76
36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr.
<http://www.mouvement-et-apprentissage.net>

97150 ST MARTIN, Chantier Geringa, Route de
Sandy Ground : LASSINOT Hélène, 06 90 74 58 00,
h.lassinot@laposte.net

BELGIQUE www.braingymbelgium.be

6820 FLORENVILLE, Les Petites Fromentières 5 :
Muriel VRANCKX, 0032 494 12 55 77 ou 0032 61 32
03 31, muriel.vranckx@gmail.com

CANADA

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

ITALIE <http://www.braingymitalia.org>

SUISSE

1004 LAUSANNE, rue du Valentin n° 64 : THIESSOZ
Josiane 0041 27 3236930
josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch

1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ
Josiane 0041 27 3236930
josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch

3770 ZWEISIMMEN \" Wart\" Reichensteinstrasse 15:
LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-
wart(chez)bluewin.c