



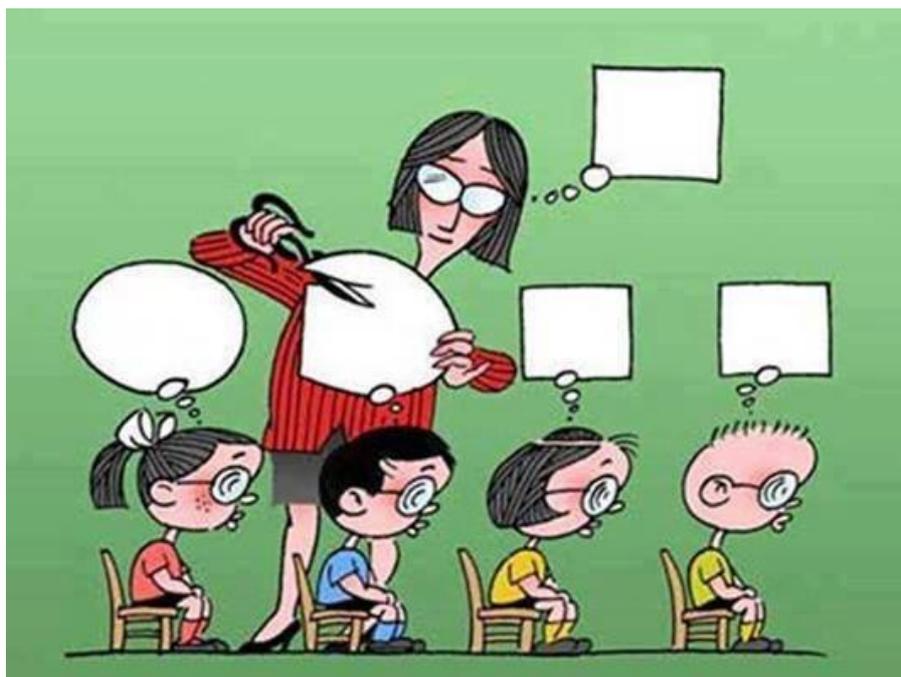
# Le journal du Brain Gym

N°42 – 3ème numéro 2014

www.braingym.fr

3€

Vive la rentrée !



**“The school system is designed to teach obedience and conformity and prevent the child’s natural capacities from developing.”**

— Noam Chomsky

*Language and Problems of Knowledge:  
The Managua Lectures*

« Le système scolaire a pour objectif d'enseigner l'obéissance et le conformisme et prévenir les capacités naturelles de l'enfant à se développer. »

Noam Chomsky

## MENU

Infos générales.....	2
Destination objectif.....	3
Structurer la dimension du langage.....	6
Brain Gym et danse.....	7
Histoire « Il leut aujourd'hui ».....	8
Le château à 9 étages.....	9
Le droit à l'aventure.....	10
Témoignage.....	11
Retrouver sa vue d'ensemble.....	12
Livre de chevet.....	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,

Ce numéro est un peu tardif en cette nouvelle rentrée mais saura éveiller votre intérêt et votre curiosité.

Nous sommes toujours à la recherche de témoignages, de comptes rendus de séances qui vous ont semblé intéressantes à partager et autres sujets que vous souhaitez diffuser aux adhérents de l'association.

Bonne lecture et à bientôt!

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.

**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'enseignant.**

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](http://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.

# DESTINATION OBJECTIF

Françoise Pouvatchy  
Animatrice Brain Gym

A l'occasion de mon intervention orale pour l'examen d'animatrice BRAIN GYM, en août 2013, j'ai présenté le thème de l'objectif.

Ce thème me tient particulièrement à cœur, car j'ai constaté dans mes séances individuelles combien il est déterminant de démarrer un équilibrage avec un esprit clair, un langage précis pour obtenir des résultats efficaces. Il est indispensable d'y consacrer du temps, même 30 minutes si nécessaire, avant de poursuivre la séance. C'est pour moi la base d'un équilibrage réussi.

Il est important que l'objectif soit formulé de façon **personnelle**, et ne soit pas influencé par les conseils ou intentions des proches (par le conjoint, ou par les parents quand il s'agit d'un enfant).

Il est également nécessaire de définir un seul objectif s'il y a plusieurs options, et de choisir par observation, ce qui est **prioritaire** au moment présent.

L'objectif BRAIN GYM doit être **P.A.C.E: Positif, Actif, Clair et Energisant**. C'est ce que je vais vous démontrer à travers la mise en scène ci-dessous.

**Paul DENNISON dit que le processus de fixation d'un objectif rappelle à chacun ses « rêves ajournés »... Rêvons ensemble un moment dans l'agence de voyages « OUTUVA »**

Pour vous présenter ce thème j'ai choisi une mise en scène qui établit une similitude entre la fixation d'un objectif et le choix d'une destination de voyage :

Un agent de voyages va accueillir deux clients (Mr Jean SAIRIEN et Mr Augustin DEPECH) et va évaluer leurs centres d'intérêts pour leur vendre la

destination la plus appropriée. Les clients vont donc répondre à une série de questions en adoptant chacun une attitude correspondant à leur état d'esprit du moment: posture, voix, regard et mouvements du corps. Voici les questions qui leur sont posées ainsi que leurs réactions.



A vous d'observer les différences...

1- Avez-vous une idée générale de votre destination?	Je n'ai pas de destination précise, j'attends que vous me donniez des idées... (perdu dans ses pensées.)	J'ai besoin de changer d'air, de partir, d'un vrai changement de rythme.
2- Préférez-vous la mer, la montagne, la campagne?	En fait c'est compliqué: j'ai le rhume des foies quand je vais à la campagne, la mer me fait grossir car l'iode m'ouvre l'appétit ... après, la montagne ça dépend, si ça grimpe en voiture de temps en temps j'ai le mal des transports ou les oreilles qui se bouchent, c'est pas terrible...	J'ai toujours eu une attirance pour la mer, l'air iodé me tonifie et j'aime me promener les pieds l'eau, courir sur la plage de bon matin au lever du soleil...

<p>3 Aimeriez-vous rester en France, ou plutôt partir à l'étranger?</p>	<p>Partir à l'étranger c'est risqué, un de mes collègues m'a dit qu'il y avait beaucoup plus d'accidents et d'attentats à l'extérieur de la France, et des fois on peut même attraper des maladies contagieuses et incurables !</p>	<p>J'aimerais rester en EUROPE car je dispose de peu de temps et je voudrais en profiter au maximum. J'ai aussi du mal à récupérer quand le décalage horaire est trop important</p>
<p>4 Quel serait pour vous la meilleure formule pour des vacances idéales ?:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*un voyage organisé culturel?</li> <li>*un circuit itinérant avec un thème?</li> <li>*un séjour dans un centre avec animations sur place? un séjour sportif?</li> <li>*un chantier de tourisme solidaire?</li> </ul>	<p>Oh là là ! vous m'en posez des questions ! je ne sais pas quoi vous dire...les gens, la foule, je supporte ça toute la journée alors pas envie d'en rencontrer pendant les vacances! Après la culture ouais c'est pas mal pour les autres, moi je n'ai pas trop envie de réfléchir vous voyez...le sport c'est pareil, s'il faut faire des efforts et transpirer pendant les vacances non merci!</p> <p>Moi, il ne faut pas trop me bousculer, changer mes habitudes...je m'adapte mais à mon rythme</p> <p>Le tourisme solidaire, c'est quoi ça? c'est la sécurité sociale qui me paye le billet?</p>	<p>Les vacances idéales pour moi sont symbole de changement et d'ouverture. J'aime voyager seul et je parle couramment l'anglais. Par contre une fois sur place, j'ai envie de me mêler à la population, de découvrir le pays, de goûter à la cuisine locale.</p> <p>J'aimerais aussi visiter quelques monuments et enrichir ma culture générale. Un circuit itinérant avec un hébergement dans une ville différente me semble une excellente formule car j'aime bouger.</p>
<p>5 A quelle période de l'année souhaitez-vous partir? et de combien de jours disposez-vous?</p>	<p>Alors la période des congés, ça dépend de mes collègues, et ce n'est pas simple parce qu'ils ont plein de gamins alors forcément ils sont prioritaires...!</p>	<p>J'ai une préférence pour la période de printemps, je me sens plus réceptif aux couleurs et cette saison et j'aime observer les paysages fleuris. Je dispose de 10 jours exactement de vacances, et je souhaite que mon trajet aller/retour n'excède pas plus de 24H au total.</p>
<p>6 Quel est votre budget prévisionnel pour ces vacances?</p>	<p>Le budget, ah oui il faut en parler...ben vous voyez moi je calcule jamais trop, je vis au jour le jour sans trop planifier! Je ferais en fonction des prix de vos dépliants; par contre pour vous payer on peut peut-être s'arranger: on m'a promis une prime au travail dans quelques mois, donc je peux étaler le paiement en plusieurs fois, je vous ferai une quinzaine de chèques à encaisser sur deux ans? Ca vous irait?</p> <p>Bon ben écoutez, pour l'instant je rien vu d'intéressant, en fait je passais par là et je suis rentré, histoire de me distraire un peu...je ne sais pas trop si je vais partir ou rester!</p>	<p>J'ai déjà calculé mon budget et je suis prêt à investir 600 euros pour ces vacances. Voilà mon projet, j'attends maintenant votre proposition.</p>



posture figée, épaules voûtées, se tient la tête	posture souple, épaules ouvertes, nuque dégagée
voix plaintive, rythme lent, langage négatif, esprit confus	voix claire, « souriante », affirmée, posée, langage positif
regard triste, fixe et lointain	regard curieux, yeux mobiles
s'agite sur sa chaise ou position de repli (bras et jambes croisées)	mouvements du corps souples, accompagnent en synergie l'écoute et la parole

Dans ce jeu de rôles, l'agent de voyages n'amènera nulle part son premier client, si celui-ci ne lui formule pas **clairement** une demande précise et personnelle. Le vendeur part pourtant de questions générales, puis tente d'orienter des choix mais le client montre un état de confusion, et n'a accès ni à ses pensées, ni à ses sensations. Le deuxième client, par contre adopte une attitude plus confiante et sa démarche est déterminée, il sait déjà ce qu'il veut.

Nous explorons les effets de nos intentions sur notre physiologie grâce à la force du choix des mots. En effet, dans un équilibrage BRAIN GYM, quand l'apprenant formule son objectif de façon **claire**, précise et **positive**, il va de l'avant. Il utilise des **verbes d'actions** et de sensations pour ancrer le mouvement et l'**énergie** dans le corps. (c'est le cas du deuxième client) Par contre, quand il s'exprime en rejetant ce qu'il ne veut pas, utilisant davantage des verbes concernant la réflexion, les doutes, les inquiétudes et les peurs, tout son être stagne et s'immobilise. (c'est le cas du premier client).

« **L'attention suit l'intention** » car savoir ce que l'on veut potentialise nos désirs. Un objectif rassemble et mobilise toutes les ressources du cerveau et le reste du corps, c'est un facteur d'intégration.

#### \*Pourquoi un objectif "énergisant"? :

L'objectif doit aussi comporter un sentiment nouveau, une idée de changement réalisable, pour susciter un vrai enthousiasme. C'est de là que va naître le désir, l'envie d'entreprendre. Dans un équilibrage BRAIN GYM, l'apprenant peut "sauter vers l'inconnu" et le changement, car au préalable les 4 exercices de l'E.C.A.P. lui ont assuré une sécurité. Quand l'apprenant en BRAIN GYM sent un objectif qu'il a à cœur d'atteindre, s'il est porté par ce but, il œuvre avec une plus grande concentration et se sent pousser des ailes. Et cela a une incidence non seulement sur sa motivation, mais sur son corps tout entier: son visage exprime sa joie, son allure générale est plus dynamique, et sa posture est ajustée à ses sensations; il a décidé de regarder devant, et il sent déjà qu'il avance!

Nous avons tous besoin d'un projet bien à nous comme raison d'être en Vie. Mais l'objectif en BRAIN GYM, va au-delà du simple projet de la pensée, car il ancre le désir profond par la kinesthésie, et permet de passer à l'action.

**L'objectif est une destination vers l'accomplissement de nos rêves... Il donne une orientation et du SENS A NOTRE VIE.**

**Alors je vous souhaite de mettre vos rêves en action pour vivre heureux !**

# STRUCTURER LA DIMENSION DU LANGAGE

Nicolas Roussel  
Accompagnateur Brain Gym

Travaillant en tant que professeur de français avec des élèves de nationalité étrangère, j'ai cherché un exercice qui leur permette de structurer la langue française plus efficacement. Après de nombreux essais, j'ai abouti à l'exercice suivant, que l'on peut faire en groupe, en duo ou même seul. Une personne donne un mot, et l'autre répond par un autre mot. Les mots sont écrits au tableau ou sur une feuille. Il n'y a pas de contrainte sur les mots, on peut passer du coq à l'âne. En général une vingtaine de mots suffisent pour établir une liste exploitable.

Le deuxième temps de l'exercice consiste à associer les mots à des verbes. Par exemple, le mot «porte» appelle «ouvrir», «fermer», «refermer», «peindre», «tourner», etc. Il faut au moins cinq verbes pour chaque mot. Il est plus efficace de les écrire, pour être sûr que l'on en possède bien l'orthographe. On aboutit ainsi à une carte conceptuelle du langage, basée sur la prise de conscience la plus douce et la plus facile, par le jeu.

L'avantage de cet exercice était pour moi de tisser les mots français entre eux, pour que les élèves parlent ensuite avec plus de facilité. Il fonctionne très bien pour n'importe quelle langue, et demande peu de temps, au plus un quart d'heure.

C'est également un exercice qui équilibre en profondeur les associations d'idées et qui par conséquent peut trouver un intérêt chez les personnes dyslexiques. La mémoire propose à la conscience les mots les plus utiles: j'ai ainsi pu constater avec bonheur que mes élèves créaient beaucoup plus d'associations intéressantes que moi, car eux étaient dans une phase de réinvention de la langue française, alors que j'avais pour ma part les associations issues de ma culture et de mon expérience personnelle.

Je conseille de faire cet exercice en groupe ou même en famille, il donne d'excellents résultats et il est très drôle.

Voici un exemple sous forme de tableau:

Mots de départ	Verbe 1	Verbe 2	Verbe 3	Verbe 4	Verbe 5
Porte	Ouvrir	Fermer	Refermer	Entrer	Tourner
Chaise	S'asseoir	Tirer	Tresser	Peindre	Vernir
Table	Poser	S'appuyer	Manger	Écrire	Mettre
Crayon	Dessiner	Créer	S'amuser	Prendre	Acheter
Ordinateur	Taper	Saisir	Protéger	Déplacer	Regarder
Imprimante	Imprimer	Être en panne	Recharger	Soulever	Scanner
Plante verte	Pousser	Pourrir	Arroser	Éclairer	Grandir
Forêt	Couper	Assembler	Tomber	Foudroyer	Se promener
Koala	S'accrocher	Se réchauffer	Attraper	Dormir	Courir
Malaisie	Voyager	Anticiper	Vouloir	Découvrir	Prendre
Asie	S'éloigner	Refuser	Accepter	Reprendre	Ouvrir
Riz	Manger	Cuisiner	Assaisonner	Laver	Ranger

# BRAIN GYM ET DANSE

Colette Landry  
Accompagnatrice en Brain-Gym  
Art-thérapeute

Diplômée pour l'enseignement de la danse (classique, contemporaine) depuis plus de 25 ans, je souhaite ici témoigner de l'apport du brain-gym dans les ateliers de pratique artistique que j'anime et dans le travail de création que je mène.

## Objectifs danse – Objectifs brain-gym

Au début d'un équilibre, l'éducation Kinesthésique définit un objectif. Il m'arrive de plus en plus fréquemment d'impliquer directement les élèves dans le choix d'objectifs. Préalablement, nous commençons par l'ECAP. Chacun a à sa disposition de l'eau et boit selon ses besoins tout au long de l'atelier. Chaque atelier est construit autour d'objectifs selon la discipline, l'âge et le niveau technique. Ces objectifs sont énoncés en début de séance pour les adultes et sont validés collectivement. Pour les enfants, les plus petits (4 ans) ont un choix de propositions imaginées ou dansées et les adolescents choisissent à partir d'une évaluation personnelle partagée en fonction des différents temps de l'atelier. La dynamique ainsi créée favorise l'implication individuelle mais tout autant collective. Je suis surprise de voir comment chacun sous-estime ses capacités. En acceptant, parce que cela fait sens, de prolonger, de répéter un exercice, les élèves intègrent plus facilement et la progression est plus rapide.

## Techniques de danse -exercices de brain-gym

Il faut ici distinguer le classique du contemporain. L'image, parfois caricaturale de la danse classique vient d'emblée se confronter à l'approche humaniste de l'éducation kinesthésique. Il y a bien

longtemps que je cherche à réconcilier technique et respect de la personne dans ce qu'elle est, ce qu'elle peut, ce qu'elle veut qu'elle soit enfant, adolescente ou adulte. Néanmoins, je reconnais que « la boîte à outils » brain-gym est précieuse.

Voici quelques exemples en guise d'illustrations :

-L'en-dehors (rotation externe de la jambe), principe fondamental de la danse classique est un apprentissage délicat, source de tensions, voire de douleurs. Deux par deux, faire du huit couché allongé (l'un tenant les jambes repliées pour accompagner) et/ou flexion du pied et l'en-dehors est plus facile.

-Toutes les petites filles en classique rêvent de grand écart et de faire des pointes. L'appréhension d'avoir mal lors du grand écart est souvent allégée, voire levée, lorsque les enfants font flexion du pied, allongement du bras, lumière sur glabelle. La pré-activité permet de mettre en évidence que pour certains fermer les yeux, pour d'autres être dans le silence font « gagner » 1 ou 2 centimètres au sol. Quelle fierté sur les visages !

- Pointer et monter sur pointes correctement sont aussi un long et patient travail. Les tapotements à la base des chevilles, les exercices énergétiques favorisent la souplesse du cou-pied, l'alignement et l'équilibre.

La danse contemporaine met en avant d'autres principes: déplacement du poids du corps en statique, en mouvement, isolations, changement de rythme d'exécution...

Chez les enfants, l'apprentissage des croisés favorise la coordination motrice de base.

Les adolescents utilisent volontiers les points positifs avant une improvisation dirigée et les

adultes aiment les exercices d'allongement pour détendre avant d'assouplir.

### Création et Brain-gym

Les ateliers d'improvisations dirigées avec des danseurs plus expérimentés sont construits sur le modèle d'une séance de brain-gym. Les objectifs individuels et collectifs sont énoncés. Vient ensuite la phase de la mise en place d'un enchaînement (pré-activité). A partir des observations relevées par une partie des danseuses et complétées si besoin par moi, un ensemble d'exercices est proposé. Puis, à nouveau, l'enchaînement

est répété, interprété (post-activité). Les personnes plus effacées hésitent moins à entrer dans la danse. La qualité des enchaînements est améliorée sensiblement.

**Le brain gym facilite en profondeur les apprentissages et n'en finit pas de surprendre ceux et celles qui le pratiquent. Alors, les mouvements suscités par la danse sont plein d'humanité, de beauté. La danse peut s'offrir au monde, se partager. Un au-delà de soi se dessine et s'ouvre sur des horizons insoupçonnés, inattendus, là où la vie aime jaillir.**

#### Il pleut aujourd'hui

Les nuages sont plein d'eau. (**boire**)

Les gouttes de pluie tombent sur ma tête, sur mes épaules, sur mon torse (**points du cerveau**) et je regarde autour de moi : mes amis aussi sont mouillés (**mouvements des yeux**). La pluie continue de tomber sur mes cuisses, le long de mes jambes et jusqu'aux orteils. Je suis tout mouillé !

Il faut que je m'essuie (**frottements**) : la tête, les épaules, les bras, mes cuisses (**mouvements croisés**), mes jambes et mes pieds.

J'ai froid, je veux me réchauffer : (**contacts croisés 1<sup>ère</sup> partie**) je croise mes bras, je croise mes jambes et je me réchauffe doucement.

Pour me faire plaisir, (**contacts croisés 2<sup>ème</sup> partie**) maman m'apporte une tasse de chocolat bien chaud. Doucement, je souffle dessus pour qu'il soit juste à la bonne température.

Je me sens bien et je suis prêt à apprendre.



Mikaëlle (moyenne section)

# LE CHÂTEAU À 9 ÉTAGES

Bernadette et Eric Dullin  
[www.happyparents.com](http://www.happyparents.com)

Un roi avait décidé de créer un beau château qui lui servirait comme demeure pour le reste de sa vie. Il voulait lui donner une hauteur exceptionnelle : on lui proposa un plan basé sur un bâtiment à 9 étages qu'il accepta.

Chaque étage était confié à des entreprises différentes qui allaient se succéder. C'était un très grand chantier et le roi était pressé de voir son château fini. Une fois les fondations en place, la construction démarra donc très vite.

Le premier étage fut construit, mais l'entreprise oublia une pièce en laissant un trou. Le roi ne vérifia pas bien et le deuxième étage fut mis en place par l'entreprise suivante qui, là aussi, oublia une pièce en laissant un trou.

Le troisième étage fut mis en place mais, bizarrement, des fissures commencèrent à apparaître dans certaines pièces. Elles furent colmatées et l'entreprise passa à la suite. Pressée, l'entreprise oublia aussi une pièce.

Le Roi, un peu négligeant, ne se contentait que de voir monter les étages du château sans vraiment contrôler l'intérieur : il pensait, en fait, que le château ferait l'objet d'un examen complet, une fois que l'aménagement intérieur et les finitions seraient mises en place, donc à la fin de la construction de l'édifice.

Le problème était qu'au fur et à mesure que les étages montaient, les fissures se faisaient de plus en plus nombreuses et difficiles à colmater.

Heureusement l'entreprise qui était chargée du 6ième étage était très consciencieuse, et, voyant les fissures, voulut en chercher les causes.

Bien que le roi la poussa à accélérer en colmatant rapidement, elle réussit à le convaincre qu'il ne servait à rien d'aller plus vite si tout l'édifice s'écroulait dans quelques étages. Elle obtint donc l'autorisation de visiter les étages précédents en présence du Roi.

Celui-ci fut sidéré de constater, qu'à chaque étage, il manquait une pièce, et que ce trou fragilisait l'ensemble des étages supérieurs. Il comprit que la première chose à faire était de mettre en place ces pièces manquantes, et de réparer celles endommagées. Ensuite il décida de contrôler au fur et à mesure de la réalisation la



mise en place de chaque pièce et choisit l'entreprise qui était chargée du 6ième étage comme conseil pour le reste de la construction.

Il réalisa que, finalement, ce contrôle/réparation effectué au fur et à mesure, était plutôt rapide ; certaines pièces étaient parfaitement en place du premier coup : il n'y avait donc pas de temps à passer ; d'autres pièces n'étaient pas tout à fait en place, mais comme les travaux étaient encore frais, il était facile d'y remédier.

Il finit par trouver ceci assez plaisant, avec la satisfaction de voir son château se construire de manière solide et belle.

Lorsque le château et ses 9 étages furent terminés, il put choisir facilement l'aménagement intérieur en fonction de l'utilisation qu'il voulait faire du château. Sa construction solide lui permettait de s'adapter à de nombreux scénarios.

Il en va de même pour votre enfant sur sa formation et notamment son parcours scolaire CP -> 3ième (9 classes). Ne laissez pas des lacunes s'immiscer dans les « étages ». Traitez les au fur et à mesure. Les programmes scolaires sont lourds, et parfois certaines notions ne sont pas traitées durant l'année.

D'autres sont bien enseignées, mais mal comprises ou assimilées par votre enfant. Et les enseignements de l'année suivante s'appuient, comme un nouvel étage, sur les connaissances acquises de l'année précédente. A l'issue de la 3ième les choix d'orientation seront importants ou faibles selon la solidité de cet édifice.

**Faites que la formation/éducation de vos enfants ressemble à un beau château solide!**

# LE DROIT A L'AVENTURE

## DÉFENDRE LE DROIT À L'AVENTURE POUR NOS ENFANTS SURPROTÉGÉS

Les bambins portent désormais casques et genouillères, jouent sur des sols molletonnés, des toboggans presque plats, sous le regard permanent de leurs parents. Ça craint.

Web journal Slate – Article de [Claire Levenson](#) - publié le 13/04/2014

Des écoles primaires américaines ont récemment interdit à leurs élèves de jouer à chat ou à la balle au prisonnier pendant la récréation. Ces activités sont considérées comme trop dangereuses. Imaginez: des enfants courent partout de manière imprévisible, ils lancent des ballons (souvent durs!), et tombent sur un sol en asphalte. Si un enfant se blesse, les parents peuvent faire un procès, et il arrive que l'école paie des dommages et intérêts. Un district scolaire de Virginie de l'Ouest s'est débarrassé de toutes ses balançoires pour des raisons similaires.

Les bambins portent désormais casques et genouillères pour la moindre balade en trottinette, et leurs aires de jeu ont des sols molletonnés, des angles arrondis, et des toboggans presque plats. Malgré toutes ces précautions, les parents sont constamment derrière leur dos.

Dans un article de The Atlantic intitulé «Hé les parents, laissez vos enfants tranquilles!», la journaliste Hanna Rosin —également journaliste pour Slate.com—analyse cette tendance à la surprotection. Quand elle était petite, Hanna Rosin ne voyait presque pas ses parents le weekend: elle allait jouer avec des enfants du quartier et réapparaissait uniquement pour manger le soir.

Maintenant qu'elle a trois enfants, elle passe presque chaque minute de son temps libre avec eux. Soit à jouer avec eux, soit à les conduire à des cours pendant lesquels d'autres adultes structurent leurs activités. Ils ne sont donc jamais laissés à eux mêmes. «*Quand ma fille a eu dix ans, mon mari s'est rendu compte que dans toute sa vie, elle n'avait probablement pas passé plus de dix minutes sans supervision adulte*».

Pourtant, les enfants ont réellement besoin d'explorer le monde par eux mêmes, de prendre des risques et d'apprendre à surmonter leurs peurs. Sans ce genre

d'expérimentation, ils deviennent potentiellement plus peureux et phobiques, explique la chercheuse en psychologie Ellen Sandsetter.

Avant Hannah Rosin, une autre journaliste, Lenore Skenazy, avait écrit un article pour expliquer pourquoi elle avait laissé son fils de neuf ans prendre le métro tout seul à New York. «*A mon époque, personne n'aurait trouvé ça particulièrement risqué, maintenant, c'est comme si je le laissais faire du stop au Yémen*». Elle a depuis créé un blog intitulé «*Enfants élevés en plein air*», en référence aux poulets fermiers qui grandissent hors de



leurs cages. Elle y encourage les parents à libérer leurs petits, et catalogue aussi les absurdités sécuritaires du jour, comme ces petites sandales retirées de la vente car elles étaient décorées d'une fleur qui pouvait constituer un risque d'étouffement (si elle se détachait et si elle était ingérée)...

En réaction à ces crispations, un nombre croissant d'universitaires et d'associations tentent de défendre un droit à la liberté et à l'aventure. Certains de ces militants ont récemment été au pays de Galles pour visiter The Land, un espace de jeu qui encourage l'autonomie, et qui ressemble à un terrain vague, voire à une décharge publique. Des vieux pneus, des matelas et des poupées abîmées traînent sur le sol boueux, et on peut

faire du feu dans un gros bidon en tôle. Il y a aussi des outils et des matériaux de construction pour que les jeunes puissent créer leurs propres jouets (ou maisons).

Les parents ne viennent en général pas sur les lieux, mais The Land - créé il y a deux ans - est surveillé par des moniteurs spécialisés qui interviennent le moins possible. Ces terrains d'aventure sont assez populaires en Angleterre et en Allemagne, mais il s'agit au départ d'une idée conçue en 1943 par un paysagiste danois qui avait observé que les enfants préféraient jouer dans les chantiers plutôt que dans les jardins d'enfants typiques. Il a donc laissé des jeunes créer leur propre espace de jeu avec des matériaux de construction. Il en existe toujours quelques-uns à Copenhague.

En France, ces terrains ont été introduits dans les années 1970, mais ont quasiment

tous disparu. Le terrain des Petits Pierrots dans le XXe arrondissement de Paris a fermé en 2009, et devrait être bientôt remplacé par un jardin partagé. Sur le site de l'association, on peut lire une description de la philosophie du lieu: «*Le Terrain, c'est une alternative au square ou au jardin réalisés par les adultes pour les enfants. C'est la possibilité donnée aux enfants d'intervenir sur leur propre milieu de vie.*»

A Londres et à Berlin, certains de ces espaces sont de véritables petits paradis de créativité (en général gratuits). Dans le parc berlinois Kolle 37, les jeunes de 6 à 16 ans peuvent construire des huttes de bois, tisser des paniers, nourrir des lapins et cuire du pain dans des feux de bois.

Les cabanes faites par les enfants n'ont pas l'air très stables mais le but est de les laisser faire des erreurs et recommencer... Ça s'appelle l'enfance, non?

## TEMOIGNAGE

Dominique Hagel

Bonjour cher secrétariat,

Je pratique la méthode Braingym depuis 1994.

1) Récemment, j'ai assuré 5 séances de Braingym à un enfant de 10 ans, en classe de CM1, ayant de sérieuses difficultés en lecture, sur une durée de 6 semaines.

Après la 2ème séance, son instituteur a demandé à sa mère si l'enfant était suivi par un orthophoniste.

2 mois après, l'enfant est premier de sa classe!

2) En 2005, j'ai assuré une séance à un jeune de 14 ans, en 5ème, ayant de grosses difficultés scolaires, dyslexique, dysgraphique et dyspraxique.

L'objectif de la séance concerna la géométrie.

Le jeune est devenu excellent en foot-ball !

3) En 2009, dans un lycée, je me suis occupé d'un jeune ayant des ennuis avec la justice et les gendarmes. Son objectif fut: " respecter l'autorité" !

Le menu consista en le RLD. Le lendemain, je pensai que cet objectif ne serait pas atteint car il concernait une intention de la personne et non pas un mécanisme. Pourtant, ce fut une réussite.

J'habite à St-Pierre de Chartreuse, en Isère; je suis retraité, ancien enseignant en électronique. Recevez mes sentiments les meilleurs

# RETROUVER LA VUE D'ENSEMBLE :

## Comment j'ai amélioré ma vision.

Par Paul Dennison  
Traduit par Violaine Maincent



J'ai eu ma première paire de lunettes après avoir redoublé mon CM1 parce que je n'arrivais pas à lire. L'ophtalmologiste a dit à ma mère que ma myopie était héréditaire, et qu'elle empirerait année

après année. Ma mère, une artiste dotée d'une excellente vision, ne comprenait pas le diagnostic car personne dans la famille n'avait jamais porté de lunettes. Elle disait qu'elle suspectait que c'était certainement lié à mes difficultés de toujours, à apprendre la lecture.

Quand j'ai reçu mes lunettes, j'ai finalement pu apprendre à lire. Les verres les plus forts me permettaient de fixer mes yeux sur les mots, un à la fois, et de focaliser d'abord sur un point proche (ce à quoi je me réfère maintenant dans mon travail sur la sur-focalisation). Afin de pouvoir lire avec mes verres correcteurs, j'avais débranché inconsciemment ma vision de loin ainsi que ma vision périphérique. Des années après, pour améliorer ma vue, j'ai eu besoin de réapprendre celles-ci ainsi que d'autres compétences visuelles et motrices importantes.

Porter des lunettes à l'école n'était pas facile. Les autres enfants se moquaient de moi et m'appelaient « 4 yeux », et chaque jour je rêvais de voir sans lunettes. Au lycée, j'ai acheté « *La méthode Bates, pour une meilleure vue sans lunettes* », © 1940, du Dr William Bates, qui m'a rendu espoir et m'a donné une approche de la vision qui était plus orientée sur la relaxation et le processus. J'ai pratiqué les exercices du mieux que je pouvais, et malgré cela, je n'obtenais pas de changement car j'avais toujours besoin de mes lunettes pour voir.

L'optométriste Gerald N. Getman<sup>1</sup>, un homme remarquable que j'ai eu le plaisir de rencontrer, disait que la vision est une « compétence apprise de l'attention ». Dr Getman m'a expliqué la différence entre la vue et la vision, soulignant que les compétences comme l'identification, l'association, les relations spatiales, et la capacité à donner du sens, à diriger nos pensées ou notre mouvement pour agir par rapport à ce sens, toutes se produisent dans notre cerveau et non pas dans les yeux.

En 1978, j'ai assisté à un cours donné par une auteure et professeure d'amélioration naturelle de la vision, Janet Goodrich<sup>2</sup>, formée à la méthode Bates, que j'avais tenté, quelques années auparavant de pratiquer par moi-même. Janet voulait que ses étudiants enlèvent leurs lunettes, ce que je ne pouvais faire car cela me donnait le tournis.

Quand je travaillais avec les enfants et adultes qui avait des difficultés à lire, je me suis retrouvé à me concentrer sur les compétences physiques de l'apprentissage, comme le mouvement des yeux, tourner la tête, tenir un stylo, et s'asseoir confortablement. Je découvrais des mouvements physiques spécifiques (qui plus

---

<sup>1</sup>Gerald N. Getman, OD, "Comment développer l'intelligence de votre enfant?" NB: La recherche en optométrie au cours des années a montré de manière récurrente, quelque soit le lecteur, la relation entre les difficultés de lecture et les problèmes de vision (qui ne sont pas toujours héréditaires) ; une connexion que j'ai eu l'occasion de valider a plusieurs reprises avec mon travail auprès d'étudiants. Un autre point de clarification, une personne est considérée légalement aveugle si sa vision est 20/200 (ou pire) au meilleur œil avec la meilleure possible correction.

<sup>2</sup>Janet Goodrich, Bien voir sans lunettes

tard deviendraient les activités de Brain Gym) qui aident les étudiants à organiser l'information au niveau de leur ligne médiane du corps (le sternum), et ainsi à apprendre à lire et écrire sans tension du cou ou sans stress visuel.

A partir du début de l'année 1980, alors que je commençais à développer l'Education Kinesthésique, nombre de mes étudiants s'étaient améliorés après des équilibrages Edu-K, comme celui du Remodelage de la Latéralité de Dennison. Pourtant, à cette époque, où je rencontrais ma femme et partenaire Gail, j'avais toujours une sévère myopie.

Pour vous donner une idée de ce que cela veut dire ; un œil sain peut instantanément s'ajuster à un point proche ou lointain (utilisant ce que nous appelons la capacité d'accommodation) et a donc la capacité à voir des objets à des distances très variées. A cette époque, mon ordonnance disait 8 D (dioptrie), ce qui voulait dire que sans mes lunettes je pouvais voir nettement seulement à une distance maximale de 0,125 mètre (avec 3 D, une personne ne serait pas capable à 6 mètres -20 pieds- de voir aucune ligne sur le tableau de Snellen, qui permet de mesurer l'acuité visuelle). Pour faire plus simple, ma perte d'acuité visuelle était considérée comme importante. Je disais à Gail que je ne croyais pas que j'allais pouvoir améliorer ma vue. Je pouvais aider de nombreuses personnes à trouver des moyens d'améliorer leur acuité visuelle, mais je croyais que c'était trop tard pour moi. Gail m'encouragea à devenir un explorateur de mon expérience visuelle, et nous avons fait un équilibrage pour l'objectif : « réussir dans ma vie avec ma vision naturelle ». Le menu d'apprentissage était ce que j'appelle maintenant l'équilibrage « au cœur du corps », et incluait des pré-activités qui engageait mon acuité à différentes distances. Nous avons écouté la sagesse du corps et nous avons fait aussi quelques entraînements visuels du cours des 7 dimensions - Edu-K en profondeur. Après l'équilibrage, je ne pouvais pas croire que je pouvais voir sans mes lunettes! J'ai eu une amélioration immédiate et importante de ma vision et ma façon de bouger changea drastiquement pour le

meilleur. Gail et moi coururent dans la rue – moi sans mes lunettes – pour lui lire non sans excitation les plaques d'immatriculation et les panneaux des rues qui enfin m'apparaissaient clairement.

La difficulté maintenant était de continuer à travailler avec ma nouvelle vision mais qui ne s'était pas améliorée à un point où je pouvais me passer de lunettes pour lire ou travailler confortablement. Par chance, j'avais une vieille paire de lunettes moins fortes qui me permettait de fonctionner. Pendant tout un temps, je pratiquais les activités de Brain gym tous les jours, comme les points positifs en « palming » (*ndlt : couvrir les yeux avec les paumes des mains*) et d'autres activités de Vision Gym. En 2 jours, je voyais suffisamment clair au travers de mes anciennes lunettes pour ne jamais plus remettre les récentes.

Depuis, je continue à m'équilibrer utilisant parfois le travail Edu-K en profondeur ou celui de la Vision Créative. Chaque fois je m'améliore encore, après quoi j'utilise une paire de lunettes encore plus ancienne (je les ai toutes gardées dans une boîte !) ou alors je vais voir un optométriste comportemental pour de nouvelles lunettes 20/40, pour lesquelles je m'équilibre jusqu'à ce que ma vision s'améliore encore. En d'autres termes, j'utilise mes vieilles lunettes comme pré-activité pour « apprendre » à voir clairement. J'arrive également presque à chaque fois à faire un pas en avant dans mes compétences motrices et je me sens habituellement complètement à l'aise avec mes vieilles lunettes de vue dans une journée ou 2.

Aujourd'hui ma vue ne cesse de s'améliorer. Je porte des lunettes seulement pour conduire de nuit. Pour la plupart de mes activités de jour, y compris lire et regarder au loin, je peux voir sans lentilles ni lunettes. Arriver à l'acuité visuelle parfaite de 20/20 ou 6/6 (en mesure métrique) n'est pas mon but. Comme un changement dans les habitudes de bouger peut affecter le système visuel, chaque petite amélioration de vision entraîne une amélioration dans ma capacité à bouger, me détend et m'ouvre l'esprit. Quand je me surprends à penser d'une manière trop linéaire, je peux maintenant faire appel à l'approche naturelle et intégrative « de

l'ensemble vers le détail » pour résoudre mes problèmes.

Etudier et enseigner la vision nous a ouvert. Gail et moi, à la nécessité d'opérer des changements dans notre vie quotidienne par exemple.

Les changements les plus importants que nous avons faits sont :

- faire de la vision une priorité
- utiliser Brain Gym ou d'autres activités pour le mouvement des yeux pour donner un contexte qui intègre tout le corps
- relaxer les yeux et se réjouir du beau
- traverser la ligne médiane et se centrer dans le champ médian
- regarder près, loin et dans toutes les directions

- faire des pauses de vision au cours de la journée et pratiquer ce qui est au-dessus  
J'aime mes yeux et ma vision, je prends soin de ma vue comme je le ferai d'un cadeau précieux. Ayant retrouvé la joie d'une bonne vision ainsi que la perspective multidimensionnelle qui va avec, je ne souhaite pas retourner à des verres correcteurs qui limitent ma focalisation et ma flexibilité dans le mouvement et le jeu. Entretenir ma vision est un processus permanent, et j'invite tous ceux qui veulent voir sans lunettes et voir la vue d'ensemble à explorer ce processus avec moi.

## LIVRE DE CHEVET

### Nous, les mammifères

Jean-Louis Hartenberger

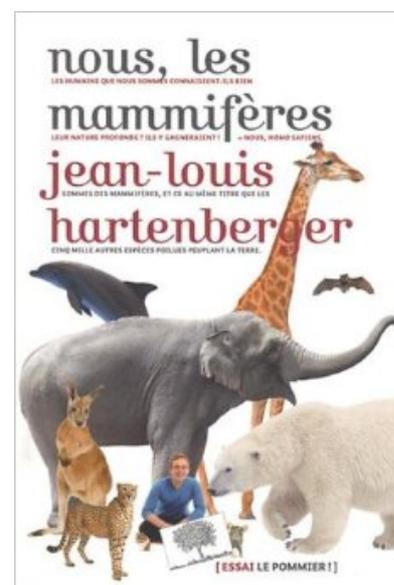
21€

Ed. Broché

Paléontologue, Jean-Louis Hartenberger a été directeur de recherches au CNRS. Lauréat du prix Jean Rostand pour Une brève histoire des mammifères, bréviaire de mammalogie (Belin), il est aussi passionné de mammifères que de vulgarisation.

« Je ne vous apprendrai rien si je vous dit que nous, Homo sapiens, sommes des Mammifères, et ce au même titre que les cinq mille autres espèces poilues peuplant la Terre qui donnent naissance à des jeunes que leurs mères allaitent dans le premier âge. Il n'empêche, malgré cette proximité dans l'anatomie, les moeurs et les habitats, voire les tics, beaucoup d'entre nous mégotent sur cette identité animale que nous partageons avec tant d'autres partenaires aux aspects si différents : un excès d'humain leur fait oublier le mammifère qu'ils sont.

Pour ma part, depuis longtemps déjà, aux côtés de bien d'autres, je m'attache à décortiquer ma nature mammalienne pour la mieux comprendre, et aussi la faire comprendre, aider pour qu'elle soit reconnue et partagée. Il me semble que le « connais-toi toi-même » si cher au Philosophe doit ménager un espace d'étude et de réflexion le plus vaste possible à cette recherche de notre identité mammalienne. »



# Les adresses

## FRANCE

\* 03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceadsl.fr  
\* 04140 SEYNE LES ALPES, Chantemerle : Nathalie ESCOFFIER, 06 16 79 09 18, escoffier.nathalie@gmail.com  
\* 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 Lézignan-Corbières  
\* 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 cfpa(chez)mouvements.org  
\* 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, 69 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, 2 allée des Jardiniers, Marie-Louise TAABLE, 06 79 10 05 59, 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  
\* 34080 MONTPELLIER, 1019 Av du Professeur Louis RAVAS, Résidence Le DAUPHINE, Apart 192 : POUVATCHY Françoise, 06.86.64.85.00, pouvatchyfrancoise@gmail.com et coherences.asso@gmail.com  
\* 34700 LODEVE, 33 Avenue de Fumel : Marie Claude VIGNE, 06 87 37 80 63, vigne.mc@gmail.com et cohérences.asso@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  
\* 44150 ANCENIS, 207 rue du Salvant : Anne VINET, 02 40 83 23 17 - 06 52 14 86 07, anne.vinet@laposte.net  
\* 44230 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE, 10 rue Maurice Daniel : DECOSTANZI Catherine, 06 30 75 20 09, katrine@katrine.fr http://www.katrine.fr/  
\* 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02 40 75 63 01 xaviermeignen(chez)ecapnantes.fr http://www.ecapnantes.fr  
\* 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe 02 40 75 63 01 christophemeignen(chez)ecapnantes.fr http://www.ecapnantes.fr  
\* 44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com www.bougerpourapprendre.com  
\* 44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE, 17 rue Mendes France : GUINEL Dominique 02 40 93 04 75, doma.guinell(chez)wanadoo.fr  
\* 44520 MOISDON LA RIVIERE, 13 la Touche : PERRAY

Vous trouverez ci-dessous une liste de accompagnants 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.

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 !).

Valérie, 06 18 53 94 11, v.xava@free.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, traces.de.vie.free.fr

\* 49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 / nathalieroye@orange.fr / lemouvementcestlavie.fr

\* 49130 LES PONTS DE CE, 10 rue des Poinsettias :

Laurence GUILLOT, 06 07 36 97 34, laurence@equilibre-essentiel.com/ 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

\* 50400 GRANVILLE, Jardin du Bien Etre, Rue de la

Parfonterie, PELLERIN Chantal, 06 80 52 19 52

pellerin.chantal76@orange.fr

\* 50810 ROUXEVILLE, 6 chemin de la Noé, DEMORTREUX

Nathalie, 06.50.29.76.78 ndavid.demortreux@gmail.com

\* 53100 MAYENNE, 83 rue E. Manet, Katy HETEAU,

06.08.14.16.86, dialogue-harmonie@orange.fr

\* 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87

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

\* 59134 HERLIES, 24 rue Forte : NOENS Thierry 06 33 12 58

12 thierry.noens@gmail.com,

https://sites.google.com/site/tnkinesio, www.sankyogo.net

\* 59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-

Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net

\* 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 , abbraingym@gmail.com

\* 75008 PARIS, 31 rue de la Boétie : DE LARDEMEILLE

Aysseline, aysseline.delardemelle(chez)gmail.com, 06 10 26

11 80, www.evolitude.com

\* 75009 PARIS, 69 rue St Lazare, CANU Agnès, 06 68 02 22

43, agnes.canu(chez)gmail.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

\* 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 pèrêts : PELLERIN Chantal, 06 80 52 19 52, [pellerin.chantal76@orange.fr](mailto:pellerin.chantal76@orange.fr)  
 \* 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence, 01 39 16 50 30, [florence.courquin@gmail.com](mailto:florence.courquin@gmail.com)  
 \* 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane, 06 08 55 73 [18.ecolodo\(chez\)gmail.com](mailto:18.ecolodo(chez)gmail.com) [www.ecolodo.fr](http://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](mailto:vivianegirault(chez)orange.fr)  
 \* 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 [cath7804@gmail.com](mailto:cath7804@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](mailto: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](mailto:agnes.canu(chez)gmail.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)  
 \* 83136 FORCALQUEIRET, 8 avenue de la Libération, Nathalie ESCOFFIER, 06 16 79 09 18, [escoffier.nathalie@gmail.com](mailto:escoffier.nathalie@gmail.com)  
 \* 83340 CABASSE, Hameau de Saint Pastour : STEIGER Adeline 06 83 10 73 04 [adeline.steiger\(chez\)yahoo.fr](mailto: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](mailto:eliselagier84@orange.fr)  
 \* 84570 MORMOIRON, 56 La Venue de Bedoin : DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 [activaperformance\(chez\)orange.fr](mailto:activaperformance(chez)orange.fr), [www.braingym-au-quotidien.fr](http://www.braingym-au-quotidien.fr)  
 \* 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](mailto: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](http://www.emotions-harmonie-mouvements.fr)  
 \* 89200 AVALLON, 18 route de Chassigny : LALOË Anne-Sophie, 06 06 43 12 42, [aslaloe@gmail.com](mailto:aslaloe@gmail.com)  
 \* 91840 SOISY SUR ECOLE, 6 Grande Rue, CANU Agnès, 06 68 02 22 43 [agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)gmail.com) <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>  
 \* 92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne [amaireaux\(chez\)gmail.com](mailto:amaireaux(chez)gmail.com), 06 73 56 24 85  
 \* 94140 ALFORTVILLE, 61 rue Véron, COLLIN Nathalie 06 12 70 33 32 [ncb.psychomot@gmail.com](mailto:ncb.psychomot@gmail.com)  
 \* 95450 US, 17 rue de la Libération : LECUT Claire 06 76 36 59 06 [claire.lecut\(chez\)free.fr](mailto:claire.lecut(chez)free.fr). <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>

BELGIQUE [www.braingymbelgium.be](http://www.braingymbelgium.be)

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

\* 20144 MILANO, via Monferrato 15 : FABRA Monica, 39 33 56 83 40 79, [monica.fabra@libero.it](mailto:monica.fabra@libero.it)  
 \* 20149 MILANO, Viale Teodorico 22 : CORRIAS Alessandra, 39 333 56 90 282, [alessandra.corrias@ymail.com](mailto:alessandra.corrias@ymail.com)  
 \* 22063 CANTU' (COMO), Via Carlo Arnaboldi 1 : PARAMENTO Maria Elena, 39 33 98 36 58 40, [mariaelena.prm@libero.it](mailto:mariaelena.prm@libero.it)

SUISSE

\* 1232 CONFIGNON, 18 rue Edouard Vallet : MARBACH Séverine, Equilibre Formation, [severine.marbach@equilibre-formation.ch](mailto:severine.marbach@equilibre-formation.ch),

[www.equilibre-formation.ch](http://www.equilibre-formation.ch)

\* 3770 ZWEISIMMEN "Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine, 0041 33 72 206 19, [ludi-wart\(chez\)bluewin.ch](mailto:ludi-wart(chez)bluewin.ch)  
 \* 6992 VERNATE, Res:Altamira, via Cantonale 8 : POGGI Patrizia, 41 79 600 92 38, [patty.kine@bluewin.ch](mailto:patty.kine@bluewin.ch)