



Le journal du Brain Gym



N°13 et 14 – Printemps-été 2007

6€



Tania Landon d'après L. Corvasier (Crayonnage en miroir)

Chères lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Votre patience est récompensée : voici pour vous un numéro double, 13 et 14. Ce numéro réunit les périodes printemps et été 2007, il nous offre de

nouveaux articles et témoignages écrits par plusieurs d'entre vous avec au coeur de chacun d'entre eux le Brain Gym et sa pratique.

Merci aux concepteurs de ces articles qui rendent ce journal riche d'idées et de réflexions.

Nous trouverons des précisions sur les inspirations de l'approche éducative de la méthode Brain Gym et la possibilité qu'elle offre à tous d'améliorer notre bien-être.

Ouvrons l'oeil pour en comprendre le fonctionnement.

Les seniors sont bien présents dans ce travail et cette recherche.

Avec cette rentrée, nous reprenons le chemin de l'école et dans la mallette Brain Gym le schéma heuristique ainsi que des idées d'application pratique.

L'intégration du Brain Gym dans l'accompagnement scolaire nous donnera ensuite une ouverture pleine d'espoir pour nos enfants.

Nous accueillerons avec plaisir le Brain Gym réunis autour d'histoires à bouger.

Étude de cas et vos rubriques habituelles de lectures, de courriers et d'adresses concluront toutes ces rencontres enthousiasmantes et enrichissantes.

Nous vous souhaitons un très bel été.

Bonne lecture

Le bureau

À noter dans vos agendas :

Congrès Brain Gym France le 20 OCTOBRE 2007 à Caen

Merci de nous faire part de votre venue par mail ou par téléphone (Sandrine Martin 06 25 14 13 93).

La journée comportera l'assemblée générale de l'association et des ateliers et des présentations autour de l'Education Kinesthésique (merci de nous contacter si vous souhaitez animer un atelier).

Congrès 2008 : le 6 juin à Caen

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

MENU

Notre science : l'observation.....	3
Les sources de l'Éducation Kinesthésique.....	6
Brain Gym et seniors.....	9
Les 3 secrets confiés à l'Éléphant-pas-content par la Fée-nature.....	10
Mind map ou schémas heuristiques.....	12
Séances de brain gym pour des classes de maternelle....	14
Feuille d'évaluation d'Éducation Kinesthésique® / Brain Gym®.....	16
Témoignage.....	20
D'une expérience à l'autre.....	21
Histoire de l'éléphanteau et ses amis.....	22
Étude de cas.....	24
Comment j'ai découvert la métaphore de l'intégration. .	26
Présentation.....	27
Mon livre de chevet du moment.....	29
Revue de presse.....	30
Les adresses.....	31

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

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

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

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

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

Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

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

3. Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignement.**

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

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

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

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

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

L'Éducation Kinesthésique®/Brain Gym®

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

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

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

Nos influences sont nombreuses :

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

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

Définition

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

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

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

Un réseau de qualité

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

Notre science : l'observation

Par Paul Landon, consultant et enseignant en Education Kinesthésique

Les gens demandent souvent sur quelles bases et théories Paul Dennison a fait reposer sa méthode. Comment a-t-il pu découvrir ces mouvements et ces techniques ? Quand on voit l'impressionnant corpus de l'Éducation Kinesthésique et sa diffusion dans plus de 80 pays avec plus de 40 traductions, on est en droit de se demander sur quoi est basée une telle approche. Quelle est la science ou la théorie à l'œuvre ?

Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'approche de M. Dennison n'est pas une approche *Top to bottom*, une approche descendante de type intellectuel. Paul Dennison n'est pas un de ces théoriciens qui ont une théorie, une idée superbe à laquelle ils croient et s'accrochent de toutes leurs forces (et malheureusement imposent aussi). C'est en apprenant à regarder ses élèves et à les écouter qu'il a construit son approche. En voyant ce qui était sous les yeux de tout le monde, mais que personne avant lui n'avait vu. C'est donc une approche *bottom to top*, approche montante basée sur l'expérience et le concret. Par la suite, certaines personnes, ainsi que Paul Dennison lui-même, ont cherché à apporter des explications et ont bâti des hypothèses. Comme toujours, certaines se sont avérées exactes, d'autres banales, et bien sûr d'autres encore totalement erronées. M. Dennison n'est pas un spécialiste du cerveau, mais un spécialiste de l'apprentissage, c'est un génie de *l'observation*. Il voit ce que personne d'autre ne voit, et une fois qu'il nous montre ce qu'il voit, alors cela nous semble tellement évident que nous ne comprenons pas comment nous avons pu passer à côté. *Cette capacité d'observation est la base de tout chercheur, de tout scientifique.*

Exemple : un enseignant constate que ses élèves se tiennent mal, sont voûtés sur leurs livres. Son réflexe est de dire : « Tenez-vous bien ! ». Mais cette injonction reste le plus souvent sans succès, quelques minutes après la situation est la même : avachissement général. Alors il râle, se plaint : « Les jeunes, ce n'est plus comme avant, plus de tenue ! » Mais réfléchissons un peu. Quelle pourrait-être la cause de cet avachissement généralisé ? Et si c'était le manque de mouvements ? Le nombre d'heures passées assis ? Les muscles sont fait pour bouger et non pour rester immobiles pendant des heures. Surtout qu'en quelques années, les loisirs des jeunes ont considérablement évolué. Le temps passé sans bouger est considérable : école + télé + messagerie Internet + jeux vidéo. Comment voulez-vous que les enfants ne soient pas avachis ? Et dire que la quasi totalité d'entre eux passeront leur vie derrière un bureau ! Ne serait-il pas plus logique de leur enseigner dès leur plus jeune âge des mouvements et des activités pour faire face à ce défi du monde actuel ? C'est ce

qu'a proposé Paul Dennison à ses élèves. Le voilà en train de leur faire faire des exercices inspirés du yoga ou de son invention (le dynamiseur).

Comment en est-il arrivé là ? En raison de difficultés posturales personnelles, Paul Dennison s'est intéressé très tôt aux techniques corporelles. Rappelons qu'il vit en Californie, lieu d'effervescence des techniques corporelles et qu'il a commencé à travailler à la fin des années 60, en plein pendant la révolution culturelle. Du coup, il a expérimenté lui-même yoga, Rolfing, technique Alexander, shiatsu... C'est donc tout naturellement que face à des enfants « avachis », il pensa à utiliser avec eux ce qui fonctionnait pour lui. Bien sûr, dans la plupart des cas, il a fallu adapter les mouvements et techniques qu'il avait appris pour lui-même à la salle de classe, ce qui donna par la suite naissance aux activités de Brain Gym.

En faisant pratiquer ces exercices à ses élèves, non seulement il constata une amélioration de la posture, mais aussi des compétences cognitives. Par exemple, chez les enfants présentant une mauvaise prise du stylo, crispée (la prise forcée), il conseilla de pratiquer des activations du bras (auto-exercice isométrique de libération des tensions du bras). Non seulement il observa qu'effectivement les tensions se relâchaient, améliorant l'écriture (aspect physique de mouvement), mais aussi que les personnes pratiquant cet exercice avaient plus d'idées lors de la rédaction de texte libre (aspect cognitif du mouvement). Il a donc établi un lien corps-esprit dans l'apprentissage, ce qui lui a fait dire par la suite : *le mouvement est la porte de l'apprentissage.*

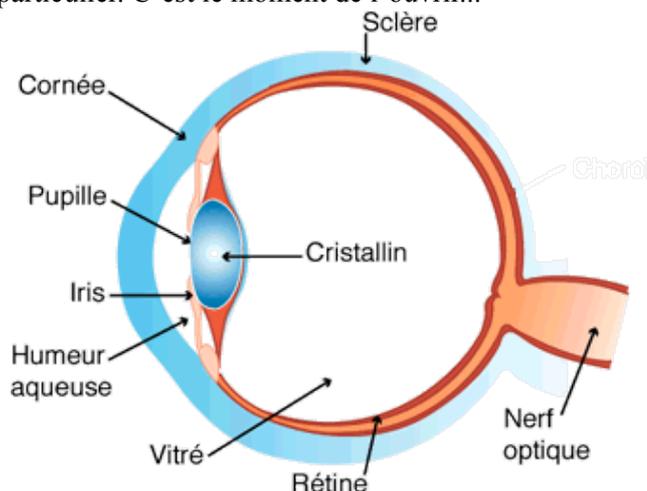
Par exemple, aujourd'hui, j'ai reçu 5 enfants (4 garçons et 1 fille, de 5 à 18 ans) en séance individuelle. Tous présentent exactement le même profil : ils sont droitiers de l'oreille, de la main et du pied, et gauchers de l'œil. Tous montrent des difficultés à croiser la ligne médiane soit au niveau du corps, soit au niveau des yeux (incapacité à effectuer la poursuite). Se rendre compte que ces enfants en difficulté scolaire ont un œil gauche dominant et une difficulté à croiser la ligne médiane est une observation essentielle et si simple à effectuer. Quelques secondes suffisent. À partir de cette constatation, il semble logique que ce n'est pas le rabâchage intellectuel qui va aider ces enfants, mais des mouvements qui vont leur permettre de développer leur latéralité (8 couché, mouvements croisés...).

Ce que propose l'Éducation Kinesthésique est simple et tient en un seul mot : observation. C'est notre science, notre élément objectif. Les principes en sont simples, à la portée de tous (y compris des enfants), mais demandent de la pratique.

Ouvrez l'oeil

La belette masquée

Dès les tout débuts de la formation en Brain Gym (BG 1 et 2), la question des yeux revient sur le tapis, de mille façons différentes. Si en termes de mouvements, le premier qui vient à l'esprit est sans aucun doute le *8 couché*, on se souvient aussi des différents exercices énergétiques (*points du cerveau, d'enracinement ou de l'espace*), ou encore du *Remodelage de Latéralité de Dennison* : tous mobilisent les yeux. C'est qu'ils nous livrent moult d'indications sur la façon dont fonctionne l'apprenant (poursuite, dominance, convergence, etc.). Ils sont à la fois les révélateurs de certaines pré et post activités, et les amis d'un apprentissage réussi. Le must en la matière étant naturellement le stage *Cercles de Vision*, véritable plongée dans l'univers de l'oeil, un univers finalement méconnu mais ô combien palpitant. Enfin, vous le savez bien, le BA-ba du Brain Gym, c'est « d'avoir l'oeil » (vif et attentif), autrement dit un sens aigu de l'observation... Voilà un peu toutes les raisons qui m'ont poussée à me pencher sur cet organe très particulier. C'est le moment de l'ouvrir...



Chapo

Il est rond, tricolore, fragile, mouillé, musclé... Il nous fournit 80 % environ de nos perceptions sensorielles. Petit tour d'horizon de l'œil et de son fonctionnement dans le cerveau pour essayer d'y voir clair.

De l'œil...

Que se passe-t-il exactement quand « quelque chose » nous saute aux yeux ? La cornée et le cristallin commencent par faire la mise au point (cf. schéma ci-contre). Vient ensuite la pupille, qui joue un rôle clé. Orifice de son état, elle permet à la lumière d'entrer dans l'œil et d'atteindre la rétine. Le diamètre de la pupille est contrôlé par l'iris, muscle circulaire, qui laisse passer juste la bonne quantité de lumière pour la rétine. C'est sa contraction, qu'on appelle aussi réflexe pupillaire, qui permet de s'adapter aux différentes luminosités.

Hyper riche en neurones et en vaisseaux sanguins,

complexe et sensible à la fois, la rétine tapisse le fond de l'œil et reçoit une image inversée. Au centre de la rétine se trouve une partie plus sombre, la macula, qui est pratiquement dépourvue de vaisseaux sanguins pour optimiser la vision centrale (par opposition à la vision périphérique). Au centre de la macula, une petite dépression crée une tache noire. C'est la fovéa, le point de la rétine constitué exclusivement de cônes (se reporter à l'encadré « Cônes quesako ? ») où l'acuité visuelle est la meilleure.

Au final, l'image captée par l'œil est transmise au cerveau par le nerf optique.

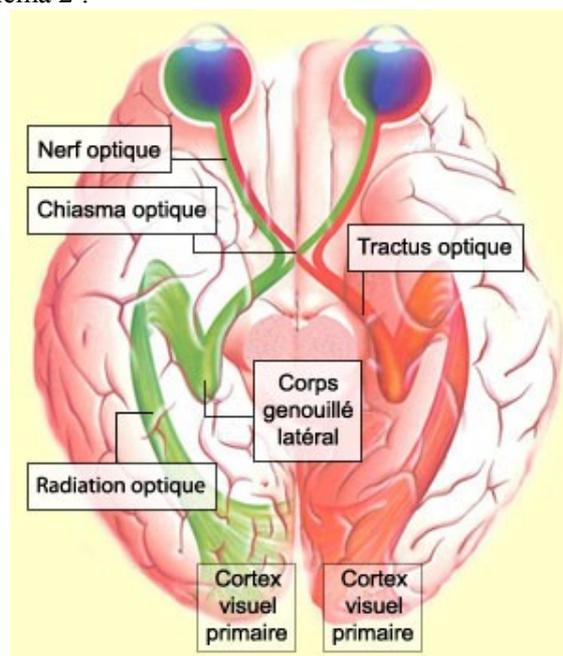
... Au cerveau

En fait, les axones des cellules ganglionnaires de la rétine se rassemblent pour former le nerf optique. C'est par lui que l'information visuelle, traduite en influx nerveux, se propagera jusqu'aux différentes structures cérébrales responsables de son analyse.

Pour sortir du globe oculaire, les cellules ganglionnaires de la rétine passent par une région circulaire décolorée de la rétine, appelée disque optique. (On peut noter au passage que le disque optique est aussi nommé point aveugle en raison de l'absence de photorécepteurs à cet endroit, le rendant insensible à la lumière).

Les deux nerfs optiques se réunissent ensuite pour former d'abord le chiasma optique (se reporter à l'encadré *Le saviez-vous ?*), situé juste en avant de l'hypophyse, puis le tractus optique (cf. dessin). Les fibres nerveuses du tractus optique passent par le corps genouillé latéral (CGL) dans la partie dorsale du thalamus, jusqu'au cortex visuel primaire. C'est par cette voie que se fait la perception visuelle consciente chez l'humain.

Schéma 2 :



Et après ?

Le cortex visuel primaire correspond à l'aire V1 décrite par l'anatomiste Brodmann au début du XXe siècle. Situées dans la zone occipitale, les aires visuelles interprètent les signaux provenant des yeux et constituent l'image que nous percevons après des traitements complexes difficiles à expliquer : il y a reconnaissance des formes par confrontation avec les images contenues dans la mémoire visuelle, détermination de la distance et création du relief par fusion des images (différentes) de chaque œil... En l'état actuel des connaissances, on distingue 5 aires :

- Les aires V1 et V2 qui jouent un rôle très important dans la perception des contours. Elles sont incontournables à la perception visuelle fine.
- L'aire V3, pas clairement identifiée par les scientifiques.
- L'aire V4, qui joue un rôle dans la perception des couleurs comme l'a démontré Semir Zeki de l'University College de Londres. Mais les spécialistes pensent que d'autres régions y sont associées.
- L'aire V5, en lien avec la perception des mouvements comme le montrent des expériences par imagerie à résonance magnétique.

Toute cette artillerie est tout de même passionnante, non ? Sans compter la rapidité d'exécution. Ce qui serait vraiment génial, c'est un autre article qui mettrait en relation l'œil et l'apprentissage, et pourquoi pas, l'œil et la posture. Je vais y réfléchir pour la rentrée. En attendant, bonnes vacances et ouvrez l'œil (couvert par des lunettes de soleil pour ne pas rendre l'iris complètement cinglé) !

Cônes quesako ?

Mais si ! Situés dans la partie la plus profonde de la rétine, ces photorécepteurs servent à la transduction du signal lumineux en influx nerveux. L'œil présente deux types de photorécepteurs ; les cônes et les bâtonnets.

- 5 millions de cônes ; en forme de cône (eh oui, c'est original), ils sont sensibles à la lumière et aux couleurs. Ils sont situés sur la région centrale de la rétine, qu'on appelle fovéa.

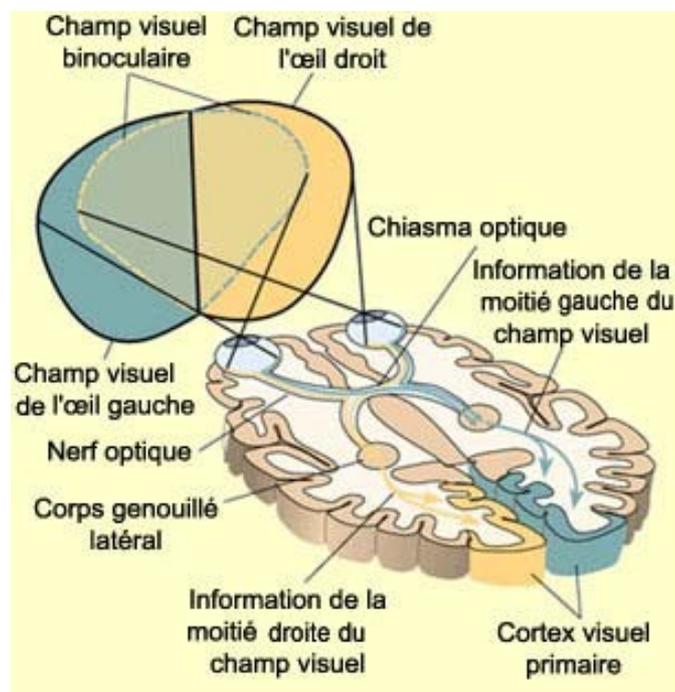
- 120 millions de bâtonnets ; de forme cylindrique, ils sont quasiment insensibles aux couleurs et s'orientent sur les tons de gris, sur la vision nocturne. Ce sont eux qui nous font dire « La nuit tous les chats sont gris ». Ils sont situés sur la périphérie de la surface rétinienne.

Le saviez-vous ?

Le chiasma optique, c'est très intéressant. Il permet la décussation d'un certain nombre d'axones en provenance de la rétine, c'est-à-dire leur changement de côté pour assurer le traitement croisé de l'information visuelle. Epatant, non ? C'est limpide sur le 2^e schéma : les axones en provenance du côté nasal de la rétine vont changer de côté au niveau du chiasma optique pour faire en sorte que la moitié gauche du champ visuel soit perçue par l'hémisphère cérébral droit, et vice-versa. Comme la partie de la rétine du côté des tempes reçoit déjà son information du champ visuel qui lui est opposé, ses axones n'ont pas besoin de changer de côté et continuent tout droit dans le tractus optique. C'est hyper intelligent.

En gros, le champ visuel de l'œil est divisé en deux : chacune des moitiés est perçue par un hémisphère différent grâce au chiasma optique.

Schéma 2bis : (autre schéma dont on peut s'inspirer)



La 3D s'il vous plaît ! Le mouvement d'un œil entraîne automatiquement le même déplacement pour l'autre. On dit que ces mouvements oculaires sont associés. C'est cette activation simultanée des deux yeux qui permet à la vision binoculaire de jouer pleinement à toutes distances et qui nous donne la possibilité de voir en relief, en 3D !

Les sources de l'Éducation Kinesthésique

Par Paul LANDON, consultant et enseignant en Education Kinesthésique

L'optométrie comportementale

Présentation

L'optométrie comportementale (ou fonctionnelle) est une méthode de soin des yeux qui propose un entraînement visuel comme moyen d'améliorer la manière dont une personne utilise ses yeux. Plutôt que de prescrire des lunettes pour compenser la vue, l'optométriste comportementale tâche d'entraîner le patient à voir mieux dans un maximum de circonstances.

L'optométrie comportementale s'occupe de *toute* la personne, pas seulement des ses yeux. Le père de l'optométrie comportementale est un américain, Arthur Marten Skeffington (1890 – 1976).

Apports à l'Éducation Kinesthésique

Paul Dennison a utilisé de nombreux concepts issus du travail de Skeffington, en particulier concernant l'apprentissage, la vision et la conception globale de l'apprenant, ainsi que des exercices et des évaluations (8 couché, vérification de poursuite...) De même, les optométristes comportementaux (visiologues) étudient, évaluent et remodelent les réflexes archaïques du nourrisson.

Sites web

- Une définition : <http://www.answers.com/topic/behavioral-optometry> (EN)
- Site de l'association anglaise des professionnels, avec explications, liens avec l'apprentissage... : <http://www.babo.co.uk/>

Livres

- *Bien voir pour mieux vivre* de Jean-Luc DUBIÉ, un très bon livre sur le sujet, mais malheureusement épuisé.

Le shiatsu

Présentation

Le shiatsu est une technique de toucher d'origine japonaise (shi signifie doigts et atsu pression) où l'on exerce avec les pouces, les doigts et les paumes des mains des pressions sur la peau humaine pour corriger des troubles intérieurs, pour favoriser ou garder la santé et pour soigner des problèmes spécifiques.

Apports à l'Éducation Kinesthésique

Le « travail » sur les méridiens est abordé dans le cours Éducation Kinesthésique en profondeur et à travers certains exercices énergétiques de Brain Gym.

Sites web

- La définition sur Wikipedia : <http://fr.wikipedia.org/wiki/shiatsu>

Livres

- Il existe de nombreux livres sur le sujet, je vous invite à les consulter dans votre bibliothèque ou librairie favorite.

La danse

Présentation

Wikipédia : « Rudolf Laban (de son vrai nom Lábán Rezső Keresztelő Szent János Attila) est né à Bratislava (alors Preßburg en allemand ou Pozsony en hongrois) le 15 décembre 1879, dans l'empire austro-hongrois. Danseur, chorégraphe, pédagogue et théoricien de la danse, il fonde une école à Munich en 1910, dont Mary Wigman sera élève. Après un séjour à Zurich, pendant la guerre, il revient en Allemagne en 1919 et travaille dans différentes villes, puis devient directeur du ballet de l'Opéra de Berlin en 1930. Engagé pour organiser les « chorégraphies » des athlètes lors des Jeux Olympiques de Berlin en 1936, il fuit l'Allemagne en 1938 et se réfugie en Angleterre, à Dartington. Il décède le 1^{er} juillet 1958 à Weybridge (Surrey). »

Théoricien du mouvement, Laban définit différents plans du mouvement : le plan de la table (horizontal), de la porte (vertical), de la roue (sagittal). Il construit un icosaèdre avec différents points et angles de l'espace et entre dans cette structure qui précise les directions du corps. Cette sphère du mouvement, la kinesphère, se déplace avec le danseur qui en est le centre.

Apports à l'Éducation Kinesthésique

Gail Dennison s'est beaucoup inspirée des travaux de Rudolf Laban et de son « art du mouvement ». Les 3 dimensions, les déplacements croisés de Dynamiques du mouvement, la notion de kinesphère.

Sites web

- La définition sur Wikipedia : http://fr.wikipedia.org/wiki/rudolf_laban

Livres

- R. Laban, *La danse moderne éducative*, Éditions Complexe et Centre National de la Danse. Citation de la page 119 : « Le flux du mouvement participe à toutes nos fonctions et actions ; il nous décharge de tensions intérieures dommageables ; c'est un moyen de communication entre des gens parce que toutes nos formes d'expression, telles parler, écrire et chanter, sont portées par le flux du mouvement. »
- R. Laban, *Espace dynamique*, Bruxelles, Nouvelles de danse, 2003.

Le yoga

Présentation

Wikipédia : « Yoga (योग en devanāgarī) est un terme sanskrit qui désigne un ensemble de pratiques visant la fusion du corps et de l'esprit vers l'unité et la paix intérieure. Le yoga se pratiquait déjà vers -3000 avant notre ère, puis il s'institutionnalisa au travers d'ouvrages de référence (entre les II^e et le IV^e siècles de notre ère). La pratique du yoga s'effectue selon huit directions, réparties en deux niveaux. Le premier propose un code moral, ainsi qu'une pratique posturale et respiratoire menant à un apaisement de l'esprit. Le second, grâce au samyama, conduit au samadhi permettant la révélation de la conscience à elle-même.

Du point de vue occidental, le yoga est souvent perçu par les non-pratiquants comme un loisir relaxant favorisant les étirements ; mais du point de vue indien, le yoga accède au rang de science de l'esprit, où la philosophie joue un rôle aussi déterminant que la pratique physique. Cette discipline a évolué au fil des siècles, donnant le jour à de nombreuses écoles où tous les tempéraments peuvent s'exprimer. »

Apports à l'Éducation Kinesthésique

Plusieurs activités de Brain Gym (le dynamiseur, les pieds sur terre, les roulements du cou...)

Sites web

- La définition sur Wikipedia : <http://fr.wikipedia.org/wiki/yoga>

Livres

- Il en existe un grand nombre, et je suis convaincu que vous en avez au moins un chez vous.

La pédagogie Montessori

Présentation

Wikipédia : « La pédagogie Montessori, créée en 1907 par Maria Montessori, est une méthode d'éducation dite ouverte, par rapport aux méthodes dites fermées ou traditionnelles, telle que l'enseignement mutuel. Sa pédagogie est expérimentale, plutôt qu'idéologique, dans le sens que c'est l'observation de l'enfant qui amène l'éducateur à poser les gestes appropriés pour favoriser son apprentissage. »

Apports à l'Éducation Kinesthésique

Des principes de base comme le fait que « le potentiel est inné, il faut juste le découvrir ».

Sites web

- L'article sur Wikipedia : <http://fr.wikipedia.org/wiki/montessori>

Livres

- M. Montessori, *L'esprit absorbant de l'enfant*, Desclée de Brouwer, 2003
- Tim Seldin, *Éveiller, épanouir, encourager son enfant : La pédagogie Montessori à la maison*, Fernand Nathan, 2007

Le Rolfing

Présentation

Passeport santé : « Le mot Rolfing, une marque déposée, est utilisé couramment pour nommer une thérapie créée par Ida Rolf, qu'elle avait originalement appelée « Intégration structurelle ». Cette technique de travail corporel en profondeur a pour but de remodeler le corps en le replaçant sur son axe central. Elle agit ainsi comme un processus de rééducation de la posture et du mouvement. Basée notamment sur la théorie et la pratique du yoga et de l'ostéopathie, cette approche stipule, comme l'ostéopathie, que « la structure gouverne la fonction », c'est-à-dire que la santé des diverses fonctions corporelles dépendrait pour une bonne part de la santé de la structure musculo-squelettique. La particularité du Rolfing est qu'il axe son intervention sur le réseau des tissus conjonctifs. Malléables et composés notamment de collagène, ceux-ci, selon leur localisation, portent le nom de fascias (pellicule souple et résistante qui gaine les muscles et les organes), de tendons (extrémité fibreuse du muscle qui le rattache à l'os) ou de ligaments (tissu flexible des articulations). On pourrait dire que c'est grâce aux tissus conjonctifs si le corps « tient ensemble ». »

Apports à l'Éducation Kinesthésique

Le « travail corporel » de rééducation du mouvement.

Sites web

- <http://www.rolfing.fr/>
- http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/fiche.aspx?doc=rolfing_th

Livres

- Il n'existe (plus) rien en français sur le sujet malheureusement.

La théorie des intelligences multiples de H. Gardner

Présentation

Wikipédia : « La théorie des intelligences multiples suggère qu'il existe plusieurs types d'intelligence chez l'enfant d'âge scolaire et aussi, par extension, chez l'Homme.

- L'intelligence logico-mathématique
- L'intelligence spatiale
- L'intelligence interpersonnelle
- L'intelligence corporelle-kinesthésique
- L'intelligence verbo-linguistique
- L'intelligence intrapersonnelle
- L'intelligence musicale-rythmique
- L'intelligence naturaliste »

Apports à l'Éducation Kinesthésique

De nombreux aspects théoriques du cours des 7D et de Cercles de Vision.

Sites web

- Voir l'article sur Wikipédia :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9orie_des_intelligences_multiples

Livres

- Howard Gardner, *Les formes de l'intelligence*, Odile Jacob, 1997

Brain Gym et séniors

Par Carola Menzel, consultante et enseignante en Éducation Kinesthésique

Depuis octobre 2002, j'anime des cours de « Brain-Gym® & Plus » (c'est-à-dire des techniques issues du TFH, du travail sur les réflexes, des mouvements de Tai Ch'i etc...) à la maison de retraite de l'Hôpital de Lannion et à l'Office des Retraités de cette même ville.

J'ai débuté avec un cours hebdomadaire dans les deux structures, mais la deuxième année le nombre de participant ayant augmenté, un deuxième cours s'est ouvert à l'Office des Retraités. Compte tenu de mes expériences et les retours positifs, j'ai préparé un dossier pour proposer l'enseignement du Brain Gym ou l'animation de groupes, dans différentes structures. Depuis septembre 2006, je travaille donc à l'Office des Retraités de St-Brieuc : d'abord 1 cours hebdomadaire, puis devant la demande croissante, la direction a ouvert 2 autres créneaux horaires. Je donne donc 3 cours d'une heure par semaine. S'y est ajouté un quatrième cours dans une association de la même ville. L'ouverture du troisième cours à l'ORB s'est faite après le témoignage d'une participante de Lannion lors d'une réunion sur les risques de chutes chez la personne âgée, organisée par la CRAM des Côtes d'Armor.

Elle m'a permis de reproduire son témoignage : Mme A. O. de Lannion suit les cours de « Brain-Gym & Plus » depuis octobre 2002 :

« J'ai vécu jusqu'à 60 ans en ayant du mal à distinguer la droite de la gauche. Il fallait que je réfléchisse longtemps. Après la deuxième séance, j'ai eu comme un petit passage à vide. Mais depuis ce jour là, je ressens mon côté droit et mon côté gauche.

Ayant mal vécu les dernières années de travail, j'avais perdu confiance en moi à tel point que je ne descendais plus les escaliers sans me tenir à la rampe. J'étais incapable d'utiliser les escaliers roulants. Aujourd'hui, je marche d'un pied sûr, je n'ai plus de problèmes d'équilibre, je m'offre même le plaisir de faire de la randonnée en haute montagne, sur tout type de terrain et en corniche au-dessus du vide.

J'ai retrouvé un confort de vision en augmentant la mobilité des yeux et l'élargissement du champ visuel. Cela permet : une bonne appréciation de l'espace qui m'entoure, ce qui est agréable, et surtout une plus grande aptitude à la conduite, avec moins de fatigue et moins de tensions.

J'ai aussi appris à :

- éviter le mal de dos,
- supprimer certaines tensions musculaires,
- gérer le stress,
- bien m'endormir le soir,
- faire des mouvements coordonnés.

En conclusion : « Avec mes nouvelles capacités, je suis plus forte physiquement qu'à 30 ans et cet état me procure un immense plaisir. »

En ce qui me concerne j'ai suivi 2 stages sur le thème « Brain-Gym® pour Seniors » en Allemagne (Freiburg et Frankfurt).

La directrice de l'école de Frankfurt (Internationale Kinesiologieakademie) a participé à une étude réalisée par l'Institut de Gérontologie de l'Université de Heidelberg : « *Plasticité cognitive et possibilités de sa stimulation à l'âge avancé et très avancé, une analyse psycho-éducative* », Sous la direction du Prof. Dr. Andreas Kruse, directeur de l'Institut de Gérontologie de l'université d'Heidelberg. Cette étude a été réalisée dans le cadre de la thèse de doctorat du Dr. Dimitrios Kampanaros, collaborateur scientifique à l'Institut de Gérontologie

En comparaison avec les sept autres méthodes analysées, seul le Brain Gym et les techniques de TFH ont montré des améliorations significatives des performances cognitives dans les 10 tests proposés.

En novembre 2006, j'ai pu suivre le stage permettant de prendre connaissance de l'étude et des exercices et mouvements qui ont été utilisés avec les deux groupes d'âge (50-80 ans et 80-94 ans).

J'ai ainsi appris une nouvelle façon de travailler les mouvements de Brain Gym avec des seniors et des personnes d'âge plus avancé ou dépendantes. Pour pouvoir assurer un cours hebdomadaire pendant plusieurs années, il faut toujours être à la recherche de diversité et de variantes dans les mouvements pour satisfaire la demande et l'envie de progression des participants.

Aussi pour permettre à d'autres personnes de travailler dans ce domaine et pour partager mes expériences, je donne un cours « Brain Gym® & Plus pour Seniors et travail avec personnes dépendantes ». Pour plus de renseignements, vous pouvez me joindre au 02 96 35 93 47 ou par mail : menzel.carola@wanadoo.fr

Les 3 secrets confiés à l'Éléphant-pas-content par la Fée-nature

Myriam GENTAUD, consultante et enseignante en Education Kinesthésique

J'ai découvert l'essence de la combinaison Mouvements Dynamiques et Crayonnage en Miroir Artistique avec Gail Dennison, l'année dernière, lors de la très festive visite des Dennison en Normandie.

La possibilité de m'impliquer dans un conte avec mon cœur et mes mouvements, la possibilité d'« oser » m'exprimer librement, différemment, parce « qu'on joue », parce que c'est « pour de faux », la possibilité de créer, d'imaginer au gré de mes envies, du moment, de l'humeur, en groupe ou seule... l'expérience m'a séduite des pieds à la tête.

Depuis la rentrée 2006-2007, je propose aux enfants de 5 à 12 ans un cours hebdomadaire de Mouvements Dynamiques et Crayonnage en Miroir Artistique d'une heure trente et des stages sur deux jours (de 14h à 16h) pendant les vacances scolaires.

Exemple d'une séance de MD et CMA : Thème proposé : « L'Amitié et la joie de vivre » avec ***L'éléphant qui voulait devenir Roi***

D'abord, on fait l'ECAP, puis vient l'histoire de *l'Eléphant qui voulait devenir Roi* qui pourrait se raconter ainsi (des morceaux de musiques choisis soutiennent nos mouvements nommés en italique entre parenthèses) :

« Dans la grande clairière se trouvait un caillou et ses amis (qu'on a bien connu lors d'une séance précédente). Le caillou connaît bien maintenant son espace personnel. On commence par faire le tour de notre espace (les *bulles*). Et puis il sent le soleil le chauffer et réchauffer doucement les habitants de la clairière (le *soleil*), les fleurs et

leurs couleurs (*pitch*), les arbres (ormes, bouleaux, sapins, chênes, saules...) (*les torsions*), la pluie (*la pluie*) passagère du printemps caresse les herbes et la terre, et voilà les grenouilles (*grenouilles miroitantes*) qui sortent de la rivière (*crayonnage en miroir*) pour fêter la pluie (*pluie*), et puis un singe qui descend de son arbre (*mouvements croisés singe*) pour aller jouer avec les grenouilles, les oiseaux virevoltent dans les airs et chantent pour annoncer cette nouvelle journée qui commence (*oiseaux*) et en regardant dans le ciel, on peut voir un magnifique arc-en-ciel de toutes les couleurs jaune, vert, bleu, rose, vert, violet, rouge, orange... (*alternance des huit*) et les papillons qui dansent dans le ciel (*mouvement croisé latéral*).

Toute la clairière se réveille joyeusement et s'active pour commencer cette belle journée, toute sauf la vieille chouette qui se prépare à aller se coucher et qui râle, comme toujours ! Elle aimerait bien dormir un peu, mais comment faire avec tout ce vacarme... Elle tempête, bougonne et souffle en observant la vivante et tonitruante clairière (*la chouette*).

Et voici le lion (*le lion*). Ce lion fait très peur quand il rugit mais en fait il n'est pas très méchant. C'est un lion peureux ! Et là, le lion a des raisons d'avoir peur car voilà l'Éléphant-pas-content (*la grande marche*) ! Il veut tout à lui et ne veut pas partager. Il a décidé de devenir le Roi de la clairière...

Il dit que c'est sa clairière. Il veut écraser les fleurs, prendre la place du caillou, il ne veut plus que tout le monde s'amuse ensemble. Ça suffit !

Mais si l'Éléphant-pas-content devient le roi de la clairière, les belles fleurs et leurs couleurs s'en iront avec les papillons et tout le

monde sera triste...

C'est alors que la douce et belle Fée-nature apparaît dans un nuage d'étincelles (*pitch*). Elle chuchote 3 secrets aux grandes oreilles de l'éléphant :

« Ouvre tes bras et tu comprendras, avec des amis, la vie est plus jolie » (*mouvements croisés pour atteindre*).

« Ouvre tes petits yeux et tu verras que la vie est pleine de belles surprises » (*les Huit couchés*).

« Ouvre tes grandes oreilles et tu entendras ton cœur d'enfant » (*le Casque d'écoute*).

Depuis ce jour, l'Éléphant-pas-content est le plus heureux des amis de la clairière. Et grâce à sa mémoire d'éléphant, il a toujours plein d'histoires drôles à raconter et fait rigoler tous ses amis qui l'aiment beaucoup (*tous les mouvements des animaux de la clairière qui s'amuse ensemble*). »

Pour passer au CMA, on se met à la queue-leu-leu pour faire « le téléphone du dos ». Celui qui se trouve derrière tout le monde fait un mouvement de l'espace du caillou au choix : le soleil, la pluie, les couleurs, l'arc-en-ciel ... dans le dos de celui qui se trouve devant lui et qui doit transmettre ce mouvement à celui qui se trouve devant lui, etc.

Puis, sur une feuille, dans des graines ou du sable, on crayonne en miroir. Chaque participant à son tour propose aux autres le mouvement à crayonner.

Puis, je propose à chacun de choisir un des secrets de la Fée-nature, de dire pourquoi c'est son préféré et de le représenter en CMA.

Je propose toujours différents formats de papier. La plupart du

temps, les enfants choisissent le format le plus grand. Et puis vient le choix des matériaux : pastels gras, secs, aquarelle, éponges, pinceaux, brosses... Chacun s'organise avec beaucoup d'envie et d'impatience... On scotche les feuilles à la table... Plus un bruit... Les enfants sont tous ultra-concentrés, leurs deux mains, deux oreilles, deux yeux en action, ils parlent à haute voix de ce qu'ils vont faire, comment ils vont le faire... Inspiration... Souvent, ils vont lever la tête, regarder autour d'eux, aller voir ce que font les autres, se poser des questions à haute voix... Ils reviennent toujours à leur œuvre.

Une fois qu'ils ont décrété que l'œuvre était terminée, vient la dernière étape : « l'Exposition ». Chaque enfant présente une œuvre, parfois la sienne, parfois celle d'un autre devant tous les participants. Chacun donne spontanément son avis, souvent très positif sur le choix des couleurs, le rendu... Bravos, fierté et encouragements.

Ce ne sont pas tant les mots qui comptent à ce moment, que le fait de « s'exposer » à un public, de reconnaître ses compétences publiquement, avec un regard autre. Si par hasard j'oublie « l'Exposition », toujours un enfant me la rappelle.

Bien sûr, chaque séance est différente, les histoires-thèmes, musiques, mouvements proposés changent. Les enfants, au cours même de la séance souvent suggèrent, proposent des variantes qui sont les bienvenues et enrichissent grandement le sens de l'histoire et de nos mouvements. Mais le jeu est toujours au cœur de

la séance. C'est le plus important. Au-delà des mots, au-delà du choix des mouvements, du thème, de l'histoire, le jeu est notre fil conducteur. Celui qui va catalyser notre attention, notre imagination, notre expérience et va donner du sens à ce que nous faisons ensemble et individuellement.

On rit beaucoup avec les animaux de Brain Gym : la chouette râleuse, le pingouin volant, les grenouilles crâneuses, le singe farceur, le lion peureux et tous les autres... Chaque animal, dans un contexte différent prend des allures différentes, des respirations, des sens différents. Et



les idées des enfants pour les enrichir sont toujours prises en compte. On joue, on rit, on se fait peur, on se met en colère, on s'étonne, on crie, on bouge avec notre cœur, notre corps et notre tête !

Je prends vraiment plaisir à proposer ces ateliers tout en mouvements, sensations, créations et expressions de toutes sortes. J'aime observer la coopération naturelle des enfants entre eux, la justesse avec laquelle ils s'expriment et cette motivation à vouloir toujours apprendre plus, à alterner naturellement concentration, jeux, créativité... Alors même qu'on est dans le jeu,

l'imagination, l'irréel, c'est comme si tout à coup chaque mot, chaque geste, chaque idée prenaient un sens particulier.

Souvent, les parents sont surpris des réalisations « à deux mains » de leurs enfants. Ils disent qu'il y a plus de couleurs, de vie, de profondeur... Les enfants aussi sont très étonnés, certains disent qu'ils n'ont jamais aussi bien dessiné. Pour ceux que je retrouve toutes les semaines, les parents comme les enfants ont observé des améliorations dans l'écriture, dans l'apprentissage des tables de multiplications et pour tous dans la concentration en classe.

Pour moi, l'essence de l'interaction Mouvements Dynamiques-Crayonnage en Miroir Artistique réside dans le jeu. C'est le jeu qui va nous porter à la création, à l'audace, à la place juste. En jouant avec nos limites, nous pouvons trouver l'équilibre, ce qui nous convient le mieux. Les

Mouvements nous libèrent des tensions, nous servent de base d'exploration et le Crayonnage en Miroir nous permet de créer avec tout notre potentiel, de nous unifier. Le jeu permet le passage entre l'exploration et l'équilibre. Il relie joyeusement notre corps et notre mental et donne ainsi plus de sens à ce que nous faisons, un sens profond.

Avant chaque séance, la petite voix de la douce et belle Fée-nature me confie souvent ses précieux secrets.

« Ouvre tes petits yeux et tu verras, la vie est pleine de belles surprises » MD et CMA par Adrien, 8 ans.

Mind map ou schémas heuristiques

Par Sandrine MARTIN, consultante et enseignante en Education Kinesthésique

Cherchant à approfondir mes connaissances sur la mémoire, la concentration, l'apprentissage et le fonctionnement des hémisphères cérébraux, je suis allée vers des méthodes et techniques ludiques assez différentes des propositions académiques. Ainsi, j'ai découvert le livre *Tête bien faite* de Tony. Quel surprise de découvrir l'inefficacité de ma méthode de travail pour apprendre, réviser ou tout simplement prendre des notes. Mais surtout quel soulagement de pouvoir enfin mettre des mots sur mon ressenti et sur mes peines.

J'ai compris pourquoi je me sentais noyée à chaque fois que je reprenais mes notes. Grâce à sa technique : les *Mind Map*, j'ai trouvé un moyen d'améliorer ma méthode de travail en utilisant toutes mes capacités et toutes mes ressources. Depuis, j'ai abandonné les prises de notes linéaires et je peux donner aux mots toutes leurs valeurs. Chercher le terme juste ou le plus proche de mon idée devient une sorte de chasse au trésor d'une grande richesse. J'ai aussi, ressorti mes feutres et mes crayons de couleurs. Ma créativité se libère quand j'use pleinement de l'espace de ma feuille pour faire résonner les mots.

Aux fans des Cercles de Vision voilà de quoi faire exploser vos dons, vos explorations et vos découvertes. Bâtisseurs à vos crayons ! En fait, chaque cercle a sa place !

Pour mieux découvrir cette manière de faire, je parcours régulièrement le livre *Mind Map* de Tony Buzan. Je le recommande avec grand plaisir parce qu'il m'a apporté une grande liberté dans mon travail. J'utilise des *mind map* pour préparer mes cours, prendre des notes ou bâtir des plans quelque soit le thème à explorer. J'apprécie la grande flexibilité à pouvoir passer en permanence d'une vue d'ensemble aux détails.

Je les utilise avec mes élèves et mes proches dans beaucoup de situations.

Je vous propose de voir un exemple sur la page suivante, avant de continuer en mots alignés les uns

à côtés des autres, certes rangés et ordonnés, mais tristes car sans mouvement et monochrome. J'ai réalisé ce *Mind Map* (*schéma heuristique* en français) pour illustrer l'article de Paul Landon sur notre métier paru dans le numéro 12. Deux façons de voir le même sujet. Vous trouverez un autre exemple réalisé par Marie-Dominique Coronel dans les pages suivantes. Ce ne sont que des exemples, car chaque personne pourra aller de sa personnalité et créer ses propres *mind map*.

Je vous laisse découvrir par vous même les schémas heuristiques car rien ne vaut l'exploration personnelle pour s'approprier une nouvelle façon de voir et de travailler.

Pour ma part, voilà en quelques notes linéaires ce que me permettent les *mind map* :

- la liberté d'expression de soi et de ses capacités,
- l'explosion de la couleur et des formes,
- la simplicité et la richesse des mots,
- le mot juste (vive la langue française, merci les dictionnaires!!),
- la créativité,
- une relecture simplifiée et rapide,
- des prises de notes rapides, ordonnées et organisées,
- un travail de groupe actif, joyeux, créatif et efficace,
- et j'oublie sûrement certaines possibilités, mais le linéaire est désormais obsolète pour moi.....

Mind map, dessine-moi l'intelligence

Tony et Barry BUZAN

Editions d'organisation

Une tête bien faite

Tony BUZAN

Editions d'organisation

Séances de brain gym pour des classes de maternelle

Par Marie Bisson et Clarisse Helloco, étudiantes en Éducation Kinesthésique

Nous sommes étudiantes en Éducation Kinesthésique et préparons le stage de consultant ensemble. Nous nous retrouvons régulièrement une journée entière pendant laquelle nous partageons nos expériences, nos questions, faisons des équilibrages et afin de varier les plaisirs et de se détendre, nous inventons des histoires pour faire faire du Brain Gym à nos enfants et aux enfants de leurs écoles. Cette dernière activité nous permet de prendre conscience de tout un tas de petits détails que nous n'avions pas perçus au premier abord ou plutôt que nous n'avions pas formulés, d'intégrer les cours de manière agréable et de faire fonctionner notre imaginaire que nous ne pensions pas mettre si vite en mode automatique !

Voici le résultat de nos réflexions :

Séance 1 : mettre l'ECAP

La petite locomotive

Tous les jours, une petite locomotive conduit des wagons à quelques kilomètres et revient mais elle a très envie de faire un grand voyage pour découvrir le monde. Son ami, le mécanicien passe par là. Elle lui demande comment faire. Il lui donne les conseils suivants :

- D'abord, as-tu du carburant ?
- Pas assez, répond la petite locomotive. Il lui donne du carburant (*verre d'eau*).
- Maintenant, essaie de démarrer, il faut d'abord mettre la clé : pose une main sur ton nombril, puis mets en marche avec l'autre main en appuyant sur les boutons sous les clavicules (*les points du cerveau*), c'est un peu long mais après ça tu pourras rouler pendant longtemps et ensuite inverse tes mains, ça y est le moteur est en route, tu peux avancer, mais ne va pas trop vite au début (*mouvements croisés*). Elle avance tout doucement, puis accélère, mais pas trop car elle veut observer le paysage, elle trouve un rythme qui lui convient.

Tout à coup, elle aperçoit quelque chose sur la voie, c'est tout petit, elle ne veut pas l'écraser alors elle ralentit (*contacts croisés 1*) et s'arrête (*contacts croisés 2*). Elle observe un mille-pattes. Si contente d'avoir fait ce grand voyage, la locomotive se met à danser de joie : BRAVO, j'ai réussi !

Séance 2 : remodelage de latéralité de Dennison

Une fois la voie dégagée, elle reprend son chemin (*mouvements croisés*), puis elle se dit qu'elle essaierait bien d'avancer comme le mille-pattes (*mouvements homolatéraux*). Mais ce n'est pas très efficace, alors elle reprend sa marche en murmurant « mmmm », un vol de flamants roses attire son regard sur la gauche.

Elle les observe longtemps en continuant à avancer et à murmurer « mmmmmmm ».

Elle pense toujours au mille-pattes et veut recommencer à l'imiter (*mouvements homolatéraux*), elle voit sur sa droite deux nains qui marchent en comptant : 1 et l'autre répète « 1 », « 2 » « 2 »... Mais elle préfère avancer comme à son habitude, elle est très à l'aise et regarde dans toutes les directions. (*mouvements croisés*)

Après un moment, elle veut recommencer à faire comme le mille-pattes, cette fois, elle est sûre de réussir, elle se sent à l'aise et regarde dans tous les sens. (*mouvement homolatéral*)

Maintenant elle joue, elle avance comme elle en a l'habitude et imite le mille-pattes.

Son regard est attiré par deux arbres très fins qui se croisent, ils forment un X au dessus de la voie, elle les observe attentivement (*observation du X*). Elle ne sait pas pourquoi mais tout à coup, ils se redressent et forment des parallèles II (*observation des II*). Elle les observe attentivement.

Elle s'est arrêtée sans s'en rendre compte, elle comprend pourquoi les arbres étaient penchés, de gros oiseaux, très lourds s'y étaient nichés et à leur envol les arbres se sont redressés.

Alors elle repart tout doucement en espérant revoir les oiseaux et discuter avec eux.

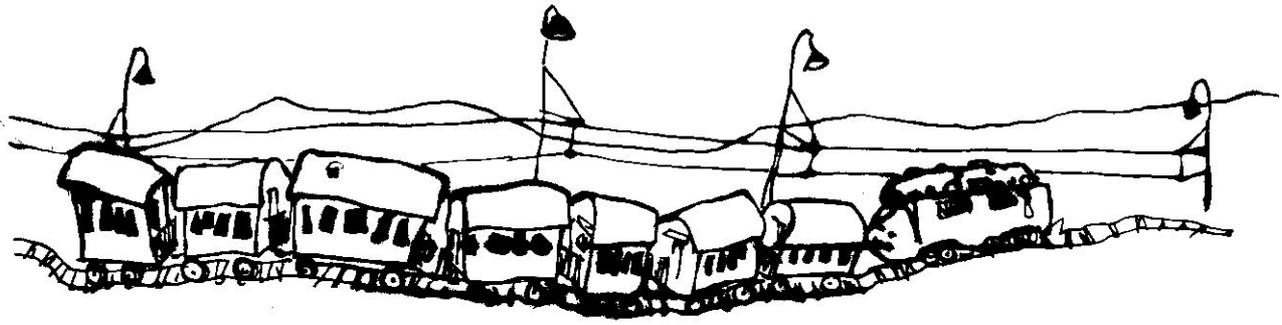
(*mouvements croisés*)

Séance 3 : l'écoute

Plus loin, la locomotive aperçoit un éléphant, l'air tout content.

- Comment t'appelles-tu ?
- Fanfan.
- Que fais-tu ? Tu as l'air si heureux...
- Je rentre chez moi. C'est extraordinaire, j'avais envie que quelque chose change dans ma vie et Mme Chouette m'a aidé à trouver la solution.
- Que voulais-tu changer ?
- Quelquefois ma maman et mon maître, M. Renard, me disent que je pourrais faire plus attention à ce qu'ils disent. Pourtant j'ai l'impression de faire attention ! Je voulais que ça change et j'ai décidé d'aller voir Mme Chouette.
- Peux-tu me raconter et me montrer ce que Mme Chouette t'a appris ?

Et Fanfan raconte et mime qu'il est parti voir Mme Chouette, mais avant sa maman lui avait demandé de faire attention aux fleurs dans le petit bois.



Tout d'abord il doit traverser une route, il regarde donc bien des deux côtés (*observations*) mais c'est difficile avec ses oreilles qui tombent !

Ensuite il traverse le petit bois, il en profite pour écouter les bruits autour de lui (*obs.*) et aussi la petite voix dans sa tête (*obs.*) et il essaie de se rappeler ce que lui a dit sa maman avant de partir (*obs.*)

En arrivant, il aperçoit Mme Chouette qui termine ses étirements du matin, elle propose à Fanfan de les faire avec elle, il est ravi.

Elle se met alors derrière lui, le tient bien fort à la base du cou et lui explique de tourner la tête vers une épaule en soufflant, de reprendre son souffle, puis de souffler de nouveau en allant vers l'autre, plusieurs fois de chaque côté, puis de remplir ses poumons d'air en regardant loin devant et de souffler en baissant la tête pour regarder ses pieds (*la chouette*). Fanfan trouve que ça tire un peu mais Mme Chouette dit que c'est normal. Alors il explique à Mme Chouette pourquoi il est là.

Elle comprend tout de suite et va vite regarder dans son grand livre. Elle commence par lui dessiner la forme de ses oreilles avec son pinceau magique au bout de son aile, elle pose en même temps sa tête sur son épaule pour être bien en place (*l'éléphant*). Fanfan fait la même chose pour bien comprendre comment sont ses oreilles, avec une patte, puis l'autre, puis les deux.

Alors Mme Chouette lui donne son secret : pour que tu entendes bien, il faut que tu ouvres grand tes oreilles ! Et elle lui montre comment tirer tout doucement sur ses oreilles en commençant par le bas et en remontant (*ouvrir grand ses oreilles*).

Surpris que cela soit si simple, il remercie Mme Chouette et lui promet de faire chaque jour, pendant une lune, des étirements du cou, de dessiner ses oreilles avec le pinceau magique et d'ouvrir grand ses oreilles.

Il reprend le chemin de sa maison, en arrivant dans le petit bois, il se souvient de ce que lui a dit sa maman (*obs.*), il écoute de nouveau les bruits qui l'entourent (*obs.*), ainsi que sa petite voix (*obs.*). Il est tout content car il entend plein de nouveaux sons.

Il arrive au bord de la route, regarde facilement des deux côtés, ses oreilles commencent à reprendre leur place. Il est très content de tous ces changements et se met à chanter :

BRAVO, BRAVO FANFAN, BRAVO.... !

- C'est à ce moment que je t'ai croisée...
- Moi aussi, à présent, j'entends beaucoup plus de bruits.

Dans le lointain, elle perçoit des cris qu'elle n'avait jamais entendus.

- Au revoir Fanfan, je voudrais découvrir d'où viennent ces cris.
- Bon voyage !

Elle se remet en route.

Séance 4 : la vision

La locomotive suit sa voie, elle regarde en haut, en bas, à droite et à gauche (*observation*) mais c'est difficile, elle a l'impression de ne pas très bien voir.

Tout à coup, passe un vol de flamants roses, elle s'arrête pour mieux les observer car elle trouve bizarre de ne pas bien les voir ! (*obs.*)

Elle vérifie d'abord si la clef est bien enclenchée (*points du cerveau*)

C'est alors que s'approche un drôle d'animal qui veut jouer avec elle au miroir, il fait un mouvement et elle doit faire pareil. L'oiseau commence par mettre une patte sous son nombril et l'autre sur le menton (*points d'enracinement*), la locomotive fait la même chose. Il inverse ensuite ses pattes. Puis une patte dans le bas de son dos et une autre juste au-dessus de sa bouche (*points de l'espace*) puis inverse de nouveau ses pattes, la locomotive est très fière de réussir tous ces mouvements exactement comme un miroir ! Un flamant qui les observait s'approche et leur propose un nouveau mouvement qu'il aime beaucoup faire : il pose une aile sur son nombril et l'autre derrière l'oreille, tout ça en se mettant sur une seule jambe (*points d'équilibre*). Ses amis, après un peu d'observation, prennent exactement la même position. Puis tous les trois le font facilement de l'autre côté.

C'est à ce moment qu'ils entendent un bruit de moteur, la locomotive voit tout de suite un avion en train de faire de la voltige, ses amis ne le voient pas, alors elle le leur montre avec son bras (*8 couché*).

Contente d'avoir si bien vu l'avion, elle se souvient de ce qui était difficile tout à l'heure : regarder en haut, en bas, à droite et à gauche (*obs.*), elle est très surprise de s'apercevoir que c'est beaucoup mieux... BRAVO lui disent le drôle d'animal et le flamant rose. Elle promet à ses amis de venir jouer au miroir très souvent avec eux !

Contente de tous ces changements, elle dit au revoir à ses amis qui la regardent partir en la suivant des yeux (*obs.*).

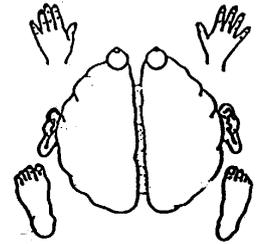
Feuille d'évaluation d'Éducation Kinesthésique® / Brain Gym®

Par Paul LANDON

Schéma récapitulatif des dominances (vue de haut)

Préparation – Mettre le cap (l'ECAP) sur l'apprentissage

Objectif de l'apprenant :



Note : MA = mode automatique, acquis, fluide
MdR = mode de repérage, en voie d'acquisition, effort

Capacités liées à la latéralité – Droite-gauche – Compétences de communication	MA	MdR
Ligne médiane de communication		
Balancement droite-gauche		
Déplacement croisé du robot		
Mouvement des bras du robot		
Vérification musculaire du robot (sus-épineux)		
Yeux, vision, lecture		
Bouger les yeux dans le champ visuel supérieur		
Bouger les yeux dans le champ visuel inférieur		
Bouger les yeux dans le champ visuel droit		
Bouger les yeux dans le champ visuel gauche		
Croisement de la ligne médiane (poursuite horizontale)		
Lecture		
Oreilles, écoute, accès au compétences langagières		
Tourner la tête à droite (accès à l'oreille droite)		
Tourner la tête à gauche (accès à l'oreille gauche)		
Écouter (sélectivité auditive)		
Penser (accès au langage intérieure)		
Accéder à la mémoire		
Coordination oculo-motrice, écriture		
Tenir un stylo		
Écrire les lettres de l'alphabet (entourer les lettre en MdR) a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z		
Construire une phrase oralement (production du langage)		
Écrire une phrase		
Croisement de la ligne médiane corporelle		
Mouvement croisé		
Mouvement homolatéral (lent et avec pause entre chaque côté)		
Organisation de dominance des yeux et des oreilles		
Yeux <input type="checkbox"/> Oeil droit <input type="checkbox"/> Oeil gauche		
Oreilles <input type="checkbox"/> Oreille droite <input type="checkbox"/> Oreille gauche		

Capacités liées au centrage – Haut-bas – Compétences d'organisation	MA	MdR
Ligne médiane de stabilité		
Monter-descendre		
Déplacement croisé du nageur		
Mouvement des bras du nageur		
Vérification musculaire du nageur (grand pectoral claviculaire)		
Centrage		
Marcher		
Organiser des objets		
Situation de stress ou d'examen		
Organisation de dominance de la main <input type="checkbox"/> Main droite <input type="checkbox"/> Main gauche		

Capacités liées à la focalisation – Avant-arrière – Compétences d'attention	MA	MdR
Ligne médiane de participation		
Balancement avant-arrière		
Déplacement croisé du pingouin		
Mouvement des bras du pingouin		
Vérification musculaire du pingouin (grand dorsal)		
Réflexe de protection des tendons		
Genoux (relâchés et non verrouillés)		
Zone du sacrum (mobile)		
Position de l'occiput par rapport à la ligne médiane sagittale		
Posture (observer les modification de la posture dans les situations suivantes :)		
Se focaliser sur un détail (visuel, auditif ou tactile)		
Se focaliser sur le détail + vue d'ensemble (contexte)		
Comprendre		
Organisation de dominance		
Pied (shooter) <input type="checkbox"/> Pied droit <input type="checkbox"/> Pied gauche		
Pied (avancer) <input type="checkbox"/> Pied droit <input type="checkbox"/> Pied gauche		

Capacités liées à la latéralisation	MA	MdR
Pince de précision ou prise forcée		
Tourner les doigts en s'éloignant de la ligne médiane		
Tourner les doigts en se rapprochant de la ligne médiane		
Tourner les doigts en se rapprochant de la ligne médiane		
Tourner les doigts en s'éloignant de la ligne médiane		
Tenue du stylo		
<input type="checkbox"/> Pince de précision main droite (conduite langagière gauche)		
<input type="checkbox"/> Prise forcée main droite (conduite langagière droite) : _____		
<input type="checkbox"/> Pince de précision main gauche (conduite langagière droite)		
<input type="checkbox"/> Prise forcée main gauche (conduite langagière gauche) : _____		
Organisation fonctionnelle (observer corps, yeux, rotation de la tête)		
Comptage double <input type="checkbox"/> Droite <input type="checkbox"/> Gauche		
Fredonnement monotonal <input type="checkbox"/> Droite <input type="checkbox"/> Gauche		
Latéralisation spatiale		
Répondre à des instructions de déplacement dans l'espace		
Retrouver droite et gauche sur un schéma vu de haut et vu de face		
Syncinésie		
Ouverture du poing droit		
Ouverture du poing gauche		
Lors de l'écriture		

Bruit du stylo qui tombe et le réflexe de Galant

Chlotilde INGER, consultante et enseignante en Education Kinesthésique

Comment expliquer que des enfants soient dérangés par le bruit d'un stylo qui tombe tandis que d'autres restent attentifs à ce que raconte le professeur ?

Quand l'élève entend le bruit du stylo qui tombe ou le vrombissement d'un insecte il tourne la tête automatiquement pour aller identifier ce qui a produit ce bruit. C'est le réflexe dit d'orientation. Ce réflexe très ancien (cerveau reptilien) est utile pour réagir dans un monde où règne la loi « manger ou être mangé » Serait-ce une proie ou un prédateur qui arrive par derrière ?

Tout en haut du tronc cérébral se trouvent les colliculi supérieurs et inférieurs : 4 petites collines visibles à l'arrière du tronc cérébral au dessus du cervelet. C'est là que s'organise ce réflexe d'orientation. S'y trouvent superposées des cartes de notre motricité et des mouvements oculaires avec des cartes de représentation de l'espace visuel (je dirige mes yeux vers le mouvement que j'ai entraperçu), de l'espace sonore (je dirige mes yeux vers la source du bruit), de la sensibilité de notre corps (je balaie d'un coup de la main les chatouillis ressentis sur l'épaule).

Quand le signal du bruit du stylo qui tombe arrive au niveau du colliculus inférieur, le cerveau a déjà calculé les coordonnées spatiales de l'origine du bruit. Au niveau des colliculi ces coordonnées sont mis en rapport avec les cartes motrices corporelles et oculomotrices pour bouger le buste et la tête de l'élève vers la source du bruit et faire une saccade oculaire pour amener la fovéa directement sur la cible : pour identifier le crayon au sol !

Avant d'arriver jusqu'au colliculus inférieur le signal auditif contenant le bruit du stylo qui tombe traverse la formation réticulée du tronc cérébral. Cette formation réticulée va moduler le signal sensoriel afin de le réduire ou de l'amplifier comme un bouton de volume.

Si nous sommes en état de surveillance les signaux sensoriels vont être amplifiés. Ils deviennent indispensables pour notre survie.

Si nous sommes concentrés sur la leçon du professeur alors les bruits, les sensations du corps (faim, soif, température de la pièce, tensions

musculaires)...sont mises en sourdine.

C'est ici que s'installe une partie de notre bulle de concentration.

Si la bulle de concentration est installée, l'élève ne réagira pas au bruit du stylo qui tombe.

Si l'élève ne se sent pas en sécurité dans la classe (qu'il en ait conscience ou pas !), son cerveau organisera un niveau de vigilance élevé qui surveillera tout ce qu'il se passe dans la classe. Dans ces conditions il lui est difficile d'installer la bulle de concentration à moins d'être captivé par le sujet abordé par le professeur.

Le niveau d'alerte s'organise dans le cerveau au cœur du cerveau limbique au niveau de l'amygdale. L'amygdale un noyau gros comme une amande située à la pointe de l'hippocampe veille sur notre survie.

C'est une sentinelle qui surveille de façon automatique tout ce qu'il se passe autour de nous. Elle reçoit une copie de tous nos signaux sensoriels pour un traitement ultra rapide et inconscient afin de déclencher la réaction appropriée pour assurer notre survie.

Si l'enfant se sent en sécurité, l'amygdale a son seuil de tolérance élevé et sera comme au repos, seul un signal intense déclenchera la réaction de peur.

Si l'enfant ne se sent pas en sécurité (qu'il en est conscience ou non), l'amygdale restera en état d'alerte élevé et veillera à ce que les messages sensoriels perçus restent efficaces en empêchant la mise en place de la bulle de concentration.

Cette amygdale est douée d'apprentissage : elle s'habitue aux bruits anodins. Souvenez-vous comment le nourrisson s'habitue rapidement aux bruits de la maison. La première semaine il réagit en sursautant aux moindres bruits, deux semaines plus tard ces mêmes bruits même intenses le laissent en repos dans vos bras.

Dans ma pratique d'éducation kinesthésique je constate que les enfants qui ont besoin de rester concentrés plus longtemps ont très souvent le réflexe spinal de Galant non intégré.

Rééduquer ce réflexe profite énormément à ces

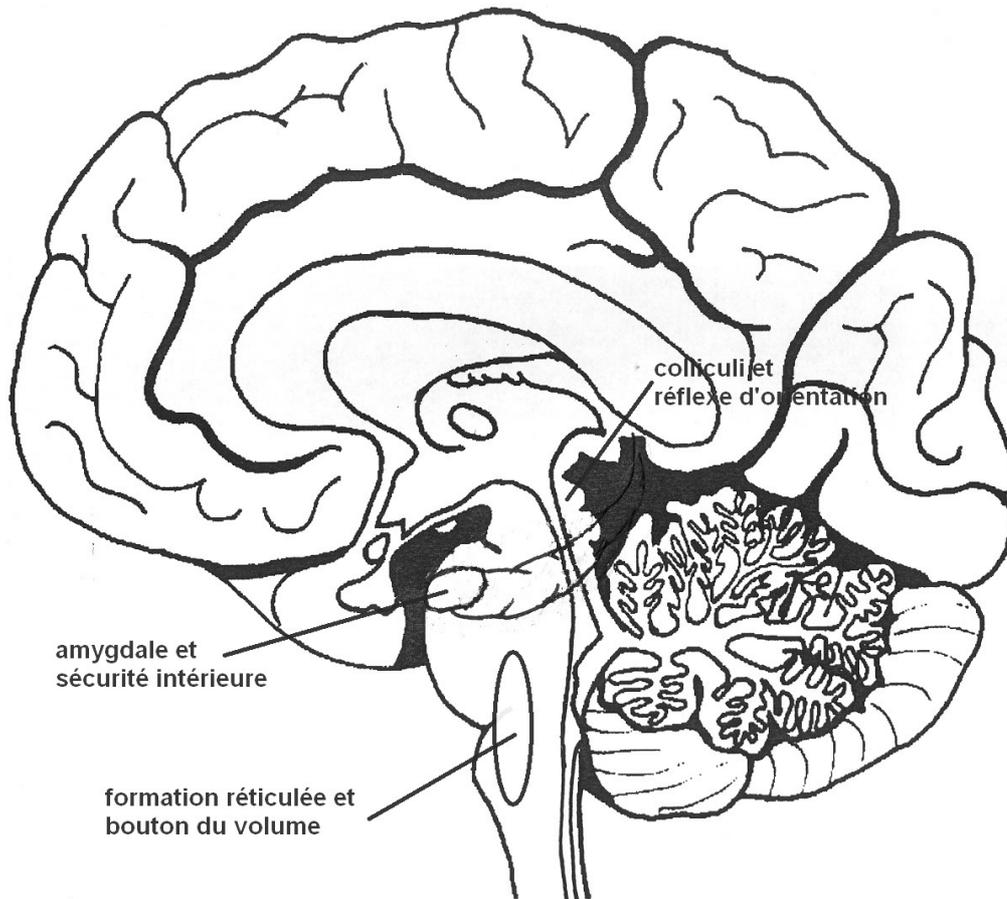
élèves en réveillant leur sécurité intérieure. Rappelons que ce réflexe est l'un des trois réflexes archaïques du nourrisson participant au réflexe de protection des tendons (le réflexe adulte lié à la peur, les deux autres étant le réflexe de Moro et le réflexe de Pérez). Ce qui est amusant c'est que ce réflexe de Galant permet au fœtus de mieux percevoir les sons transmis par le liquide amniotique. L'onde sonore transmise par le liquide choque contre le dos de l'enfant et l'amène à se tortiller amplifiant ainsi la résonance du son jusqu'à la voûte crânienne. Le corps du fœtus participe à la perception du son comme si sa colonne et ses muscles étaient le manche de la guitare et le crâne,

la caisse de résonance.

Un bénéfice remarquable de l'intégration du réflexe de Galant m'est rapporté par les mères de certains de ces enfants qui me racontent combien le sommeil de leur enfant est devenu paisible.

Références :

- réflexe d'orientation : *le sens du mouvement* par Alain Berthoz aux éditions Odile Jacob, p.87.
- amygdale et sécurité intérieure : *Le cerveau des émotions*, Joseph Ledoux, 2002, aux éditions Odile Jacob, p. 284.
- réflexes archaïques du nourrisson : manuel de Svetlana Magustova.



Témoignage

Marie-Louise TAABLE, consultante en Education kinesthésique, conseil et enseignante en élixirs floraux

Diplômée consultante depuis peu et tout récemment installée, je reçois pour la première fois un enfant en grande difficulté scolaire. La maman d'Antoine a pris RDV pour 2 motifs majeurs : manque de concentration, et parce qu'il se sent agressé en permanence dans sa classe. Elle vient vers moi sur les conseils d'une « nounou » qui me connaît comme spécialiste en élixirs, et qui sait que je me suis formée pour aider des enfants comme Antoine.

1er RDV : Antoine (10 ans dans 1 mois) se présente comme un enfant prépubère, aux gestes nerveux et saccadés. Quand il dit bonjour, la main est molle, il ne se tient pas droit, il ne regarde pas en face et se tortille. Sa maman explique : il a tout le temps l'air d'être ailleurs, il faut toujours être à ses côtés pour les devoirs ; à l'école, il ne comprend pas bien les consignes. Il est le dernier. Et il est le plus grand de sa classe (il chausse du 41) Elle insiste sur le manque de motivation, de concentration et le sentiment d'être agressé. Pendant qu'elle parle, son fils ne tient pas en place, il entre et sort de la pièce, accompagné du petit frère.

Nous commençons la séance par l'ECAP. Le garçon qui se tient devant moi, plein de bonne volonté, a l'air fatigué, il réprime souvent des baillements, et je réalise qu'il ne peut rester debout sans gigoter dans tous les sens.

Test de l'eau : il se dandine mais ne part pas en arrière ; j'explique l'importance de l'eau pour le corps et l'apprentissage : ça l'intéresse, alors on boit un peu d'eau tous les deux, pour voir ! 2^{ème} vérification : il part en arrière, étonnement. La maman essaye aussi, allez, encore un peu d'eau, c'est OK pour Antoine bien qu'il se dandine toujours. Le test de l'eau est amusant, du coup, il a bien envie de participer.

Les *points du cerveau* : son impossibilité à rester droit est

impressionnante. Il fait des efforts, se gratte la tête, puis le corps, bref, il gigote dans tous les sens et dans ces conditions, il est inutile d'envisager une poursuite des yeux. Allons voir les réflexes. Pour tout arranger, Antoine est chatouilleux. Vite, en focalisation, et si c'était un réflexe Spinal de Galant ? La réaction au test rapide est sans contestation. « Que se passe-t-il ? » demande la maman. Dès le début du remodelage, il déclenche une série de baillements, ce qui étonne sa maman. Mais elle reconnaît qu'il a souvent l'air fatigué, tout en ayant une bonne énergie. D'ailleurs, le temps de leur expliquer et d'exécuter les différents mouvements du remodelage, Antoine semble presque prêt à s'endormir. La séance est terminée : la maman a pour consigne ce remodelage, et le *huit couché*. Pour l'aider dans son sentiment d'être agressé, Antoine repart avec un flacon d'élixirs australiens.

2ème RDV : 3 semaines se sont écoulées. Pour me dire bonjour Antoine se tient droit, et il me tend la main décidé et avec un sourire me regarde droit dans les yeux. La transformation de l'attitude est spectaculaire. La maman fait le compte-rendu. Il y a des changements notoires : pour la première fois de sa vie, Antoine a eu la moyenne en histoire, c'est la matière qu'il préfère. Elle a remarqué que maintenant, pour faire les devoirs, il sait lire la consigne, qu'il fait des phrases plus construites, qu'il récupère sa mémoire. Pendant qu'elle parle, Antoine s'est tranquillement allongé sur la table, les mains croisées derrière la nuque. Il écoute sans bouger. Et intervient pour dire : « et j'ai eu aussi un deuxième 10 !! Oui, dit la maman, c'est vrai, en poésie, il commence à se motiver, parce que là, il a révisé tout seul. Et puis ce n'est pas tout il a amélioré son

écriture : avant il écrivait soit tout petit, soit gros, et il n'arrivait pas à équilibrer, ce qui est en train de se faire. » Aujourd'hui, elle dit sa satisfaction de voir les progrès s'installer chez son fils, car elle a refusé qu'on l'envoie en IME. Elle s'inquiète cependant pour le calcul, car il a des lacunes.

On débute la séance : pour faire l'ECAP, (seulement l'eau et les *points du cerveau*) il se tient debout, droit, et pendant les *points du cerveau*, il peut faire une poursuite presque parfaite. La vérification du réflexe Spinal de Galant montre que le réflexe n'est pas encore intégré. Il met maintenant la force dans son bras pendant le remodelage, je précise comment exécuter le remodelage. On peut enchaîner sur une séance, avec recherche d'un mouvement Brain Gym pour aider à l'intégration : la *flexion du pied*. Il se fait un peu prier, puis fait volontiers le mouvement, que la maman apprend en même temps.

C'est la fin de la séance. Comme lors de la première fois, le petit frère ne manque de se faire remarquer, et tout en jouant dans le coin prévu avec les jouets, il parle très fort malgré les nombreuses demandes qui lui sont adressées pour baisser le ton. J'exprime à la maman ma reconnaissance pour avoir été aussi présente dans tout cet accompagnement. Elle répond avec un sourire qu'effectivement après une journée de travail, il y avait des soirs où c'était dur, surtout avec ce petit qui n'arrête pas de parler ! Vous n'auriez pas quelques gouttes de fleurs pour lui ? car je pense que si il parlait moins je serais moins fatiguée ! Pour aujourd'hui, ce sera la solution, peut-être que la prochaine fois on fera ensemble un petit peu de Brain gym : *un casque d'écoute*, histoire de parler plus doucement ensuite ...

D'une expérience à l'autre

Chi Lan NGUYEN, animatrice des ateliers énergétiques pour enfants

Mon expérience s'est enrichie d'une rencontre très heureuse avec une personne, N., qui suit la formation pour devenir praticienne de Brain Gym. Je suis moi-même bibliothécaire et enseignante de taiji (tai chi) depuis plusieurs années. J'anime des ateliers énergétiques pour enfants depuis 2 ans, ponctués par des stages où j'essaie d'unir l'éveil corporel à celui de l'expression artistique (peinture, calligraphie).

Avant de faire la connaissance de N., l'idée des ateliers énergétiques faisait partie de mon projet personnel d'enseignement à des enfants de 4 à 7 ans. Je voulais développer l'animation à partir des mouvements du taiji, du cercle, du huit, de la coordination bras/jambes, de la latéralité gauche/droite, et surtout du jeu des animaux (le taiji est né au 13^e siècle de l'observation des animaux). Je me suis rendue compte que par le jeu, les enfants accomplissaient des mouvements sans avoir la conscience de ce qu'ils faisaient.

Au cours de chaque atelier, je raconte une histoire (je suis bibliothécaire spécialisée en section jeunesse et je raffole des histoires que l'on anime corporellement), généralement, les enfants exécutent les mouvements demandés avec beaucoup de naturel et s'amuse énormément. J'ai animé ainsi ces ateliers sans connaître le Brain Gym et les mouvements proposés par les enseignants de Brain Gym.

J'ai parlé à N. de ces histoires racontées aux enfants, notamment celle de l'éléphant, histoire que j'ai inventée sans connaître le mouvement de l'*éléphant* du Brain Gym. C'est à ce moment là, que N. m'a fait part du travail d'une professeure de musique et de tous les témoignages partagés dans le *Journal Brain Gym France*.

Entre temps, j'ai lu les deux ouvrages de Paul Dennison *Apprendre par le mouvement* et surtout le livre *Le mouvement, clé de l'apprentissage* adressé aux enseignants des écoles primaires. Parfois j'ai utilisé les histoires rapportées dans le journal et je les ai expérimentées auprès des enfants par X...

Je suis convaincue que mon projet rejoint celui du Brain Gym, d'autant plus que Paul Dennison a dit lui-même que les activités du Brain Gym sont issues des mouvements énergétiques, du taiji, etc.

Le tout est d'être à l'écoute et en l'observation des enfants, de voir s'ils progressent dans leur vie quotidienne. Régulièrement, les parents me rapportent les changements observés chez leurs enfants.

Je n'ai pas eu la prétention d'appliquer à la lettre les activités du Brain Gym, je ne suis pas psychothérapeute, mais je constate qu'ils m'aident à préparer ces ateliers et à avoir un regard plus attentif sur l'enfant ayant quelques défis psychomoteurs.

À chaque atelier, j'applique l'E.C.A.P., et curieusement les enfants eux-mêmes réclament cet enchaînement !

Je témoigne de la richesse du croisement de nos expériences, N. dans son approche de l'enfant à travers le Brain Gym et moi dans ma passion pour les enfants. D'une expérience à l'autre, nous croisons aussi nos ressentis tant en Brain Gym qu'en taiji : les bons mouvements aident au développement de l'être tout entier dans l'harmonie et dans la conscience.

Chi Lan NGUYEN, animatrice des ateliers énergétiques pour enfants, Association Horizon Tao, 97 rue de Fontenay, 94130 Nogent sur Marne

Histoire de l'éléphanteau et ses amis

Par Nadège Grézil, étudiante en Éducation Kinesthésique

À l'orée de la forêt, un éléphanteau se réveillait, il regardait à gauche, à droite.

« Mais où est maman ? Où va-t-elle si tôt le matin ? » se demandait-il.

Il sauta du lit, but un peu (*boire de l'eau*) et commença à chercher sa maman (marche de l'éléphant tracé du huit)

Il marcha longtemps sans rien voir. De loin, il vit une girafe qui s'amusait à tourner sa tête (*roulement du cou*), à gauche et à droite.

L'éléphanteau s'approcha et lui demanda :

« Bonjour, as-tu vu ma maman ? »

« Mais non, je n'ai pas vu ta maman ? » répondit la girafe du haut de son cou...

« Ah oui, continua la girafe, aujourd'hui, c'est le jour du marché, peut-être sera-t-elle au marché ».

« Mais oui, bien sûr, maman est allée chercher de quoi manger », cria tout joyeux, l'éléphanteau.

« On va marcher ensemble pour voir si on peut les attraper, ma maman aussi, elle y est sûrement ».

Tous les deux cahin-caha, s'en allaient en chantant. « un kilomètre à pieds, ça use, ça use... »

Tout d'un coup, ils entendirent : « Gr..Gr..Gr.. ». Tous les deux prirent peur et commencèrent à courir. Mais derrière un buisson, surgit un petit tigre.

« Il ne faut pas avoir peur, ce n'est que moi » fit le jeune tigre qui rentrait ses petites griffes.

Je suppose que vous allez à la recherche de vos mamans, n'est-ce-pas ? Moi aussi..

Mais on a le temps pour s'amuser un peu.

« Oui, oui » crièrent les deux compères.

Aussitôt dit, aussitôt fait, ils jouèrent à marcher comme les soldats au défilé (marcher bras gauche, jambe droite, et inversement), à sauter comme des grenouilles, à croiser les mains et les pieds (*activation croisée*), à rouler par terre (*balancements* et roulades).

Tout d'un coup l'éléphanteau cria : « Mais il faut rentrer à la maison, maman doit me chercher partout, j'y vais, j'y vais »

Alors il dit au revoir à ses amis, la petite girafe et le petit tigre, et leur dit qu'il reviendrait jouer encore avec eux.

(Histoire racontée le 07.02.07)



Tania LANDON

Étude de cas

Par Sandrine KERLO, consultante en Éducation Kinesthésique

Équilibrage de la roue ou comment se sentir aussi à l'aise en écrivant qu'en faisant du vélo ?

Laura, 6 ans, termine son année de CP. Selon sa maman, l'année scolaire s'est très bien passée. Laura est curieuse et avide d'apprendre. Elle aime l'école, les activités scolaires, artistiques et sportives. Ses enseignants sont ravis de sa scolarité. Le seul point qu'ils soulèvent, confirmé par la maman, est l'aspect un peu « patachon » de son écriture, de ses dessins et collages... Laura était présente lors de la discussion de ses parents avec ses enseignants et souhaite améliorer ce point. Sa maman me précise aussi qu'à la maison, elle ne prend pas beaucoup soin de ce qu'elle fait, mais qu'elle y prend beaucoup de plaisir et que c'est le principal.

ECAP :

Tout en pratiquant l'ECAP, que j'explique à Laura et à sa maman, je discute avec Laura de ce qu'elle adore faire et qui lui donne beaucoup de plaisir (dessiner et faire du vélo); de ce qu'elle ressent quand elle pratique ses activités (de la joie) et de ses sensations (du calme, de la détente, sensation d'être à l'aise) ; je lui demande aussi quelle activité est plus désagréable pour elle (aller à la piscine pour nager, faire des sauts périlleux en gym) et comment elle se sent quand elle doit la faire (appeurée, mal à l'aise, s'arrête).

Une fois les étapes de l'ECAP effectuées et en *mode automatique*, nous passons à la suite.

Objectif :

Je donne quelques explications sur la procédure que nous allons employer et propose de trouver un objectif de travail pour répondre à la question « Qu'est-ce que tu aimes faire et que tu veux améliorer? ».

Laura me dit qu'elle veut que son écriture et que ses dessins soient plus propres pour être encore plus beaux à regarder. Je lui demande pourquoi elle pense qu'ils ne sont pas comme elle veut. Laura me répond que de temps en temps, elle ne fait plus attention à ce qu'elle fait, qu'elle pense à autre chose et que ses lettres, ses coloriages vont de travers ou qu'elle met ses mains sur ce qu'elle a déjà écrit ou dessiné et que ça salit sa feuille.

Je lui demande si elle veut rester mieux concentrée pour prendre soin de ce qu'elle fait. Elle est d'accord et nous discutons de la formulation de

l'objectif qui devient: « **J'écris et je dessine avec soin** ».

L'objectif est positif, actif, clair et énergétique.

Nous continuons.

Pré-activités :

Je propose à Laura un papier et un crayon pour qu'elle écrive quelque chose avec soin.

Elle est « avachie » sur la table, et semble tendue.

Je lui demande si cette activité la met dans le même état que lorsqu'elle fait du vélo ou plutôt comme lorsqu'elle doit nager. Deuxième solution : Laura est donc en mode de repérage.

En la rassurant, je propose à Laura que nous regardions comment elle fonctionne dans cette situation quand elle doit prendre soin des choses (ce qui est un peu, pour elle, comme nager ou faire des sauts périlleux).

Je choisis un équilibrage de la roue.

La roue : pré-activités, menu et post-activités

► Pour le **croisement de la ligne médiane**, Laura est à l'aise pour les mouvements croisés. Ils sont faciles à exécuter et fluides.

Elle se sent moins à l'aise pour les mouvements homolatéraux. Par contre, lorsque je lui montre un X et des barres parallèles en lui demandant par quelle image elle se sent plus attirée, les barres parallèles sont en mode automatique. Je lui explique que cette préférence montre que son cerveau a du mal à faire des choix. C'est plus fort qu'elle, elle ne peut pas choisir de se concentrer suffisamment longtemps sur son activité de dessin ou d'écriture ou encore choisir de prendre des risques en allant dans l'eau dans le grand bassin ou en faisant des sauts périlleux. Je lui propose une activité qui va aider son corps et son cerveau à se sentir plus à l'aise dans ces activités. Nous faisons le **Remodelage de Latéralité de Dennison**.

Pré-activités : les mouvements croisés sont en mode automatique. Les mouvements homolatéraux en mode de repérage, mais la visualisation des X et II sont réciproquement en *mode de repérage* et en *mode automatique*.

Je poursuis mes explications avec Laura en la rassurant : elle ne se sent pas à l'aise dans les activités précitées car ce n'est pas une réaction automatique pour elle et qu'elle ne peut pas non

plus se raisonner.

Remodelage : Nous pratiquons les mouvements croisés avec le fredonnement et le placement des yeux en haut à gauche, mais j'observe que Laura a du mal à le faire et que son corps part en arrière. Nous recommençons en plaçant les yeux en haut à droite. Cette fois, nous obtenons le mode automatique. Pour l'étape suivante, Laura fait des mouvements homolatéraux en comptant double et en plaçant son regard en bas à gauche. Nous obtenons les réponses attendues pour cette étape et les suivantes.

Post-activités : Mouvements croisés et visualisation du X sont en *mode automatique*. Mouvements homolatéraux et visualisation des II sont en mode de repérage.

Nous terminons en reprenant quelques mouvements croisés en visualisant un X, puis je vérifie à nouveau la visualisation des barres parallèles ; la réponse est maintenant en *mode de repérage*.

► Les deux pré-activités suivantes de la roue avec leurs vérifications (**attitudes positives et regarder**) sont en mode automatique.

► Pour les vérifications de l'*écoute*, Laura est en *mode de repérage* pour tourner la tête à droite comme à gauche. J'observe qu'elle ne tourne pas la tête très loin (n'arrive pas au-dessus de l'épaule) et Laura me confirme que ça lui fait mal. Par rapport à son objectif, je lui explique que le fait de ne pas pouvoir tourner librement la tête l'empêche d'être détendue pour écouter ce qui se passe autour d'elle. Du coup, pendant ses activités, elle doit alors mettre son attention sur les sons (paroles, bruits...) qui l'entourent pour vérifier qu'elle reste en sécurité. Par conséquent, elle ne peut se concentrer aussi sur l'écriture, le dessin... et ne peut en prendre soin. Je lui propose de faire le mouvement de la *chouette*. Je lui tiens les deux trapèzes pendant qu'elle fait le mouvement. Ils sont tendus et légèrement sensibles au début, puis se détendent progressivement (même s'il reste encore quelques tensions). Nous vérifions comment Laura tourne désormais la tête. Elle ne sent plus de douleur, va plus loin de chaque côté et le menton dépasse même l'épaule vers la droite. C'est en mode automatique. Je ne lui propose pas d'autres mouvements pour le moment.

► Pour l'**écriture**, Laura accède facilement à ce qu'elle veut dire et l'écrit avec plaisir. Par contre, la tenue du stylo est crispée, ses doigts sont rigides, son épaule et son bras droit tendus. Sa tête balance

de chaque côté, alors que le haut de son corps est presque allongé sur la table. Quand elle écrit l'alphabet, elle me dit se sentir comme à la piscine pour nager. Je lui explique que ses tensions du côté droit ne lui permettent pas d'être suffisamment détendue pour écrire et dessiner de manière fluide, et que sa position ne lui permet pas de voir l'espace qu'elle utilise sur sa feuille. Elle ne peut donc avoir une vision d'ensemble de son travail et ne peut le soigner. De plus, à cause de sa position, elle frotte son papier de son bras ou de ses vêtements et l'encre ou le feutre s'étale sur son travail. Je lui propose les mouvements suivants : le *dynamiseur* pour travailler sur sa position, l'*activation du bras* pour détendre ses muscles et les *huit de l'alphabet* pour intégrer le mouvement de l'écriture. Laura trouve très étonnant de sentir son bras gauche si long et léger par rapport à l'autre, après l'activation de celui-ci, et se sent à l'aise après l'activation des deux bras. Elle trouve aussi amusant de dessiner l'alphabet sur le huit couché.

Après ces trois mouvements, nous vérifions l'écriture : la tenue du stylo est bien plus souple et sa position pour écrire est correcte.

Je montre à Laura l'affiche des activités de Brain Gym et lui demande si elle souhaite faire un ou plusieurs autres exercices. Elle me montre le *crayonnage en miroir* et les *points d'enracinement*. Je lui explique qu'avec le premier, elle va se sentir mieux dans son corps pour écrire et dessiner mais aussi pour faire du sport et qu'avec le second, elle se sentira mieux pour regarder vers le bas sa feuille de papier et pour se concentrer sur son travail.

Post-activités :

Laura prend le crayon et la feuille. Elle écrit une phrase (« Je dessine un arbre ») et fait le dessin correspondant. Elle sourit et me dit que maintenant elle se sent comme quand elle fait du vélo.

Soutien à la maison :

Je félicite Laura et lui propose de pratiquer chaque jour pendant 3 semaines avec sa maman : la *chouette*, le *crayonnage en miroir* et les *points d'enracinement*.

Remarques :

L'utilisation de situations (faire du vélo ou nager, faire des sauts périlleux) a permis à l'apprenant d'observer son ressenti lors des vérifications. Le travail d'observation tout au long de l'équilibrage a été facilité et il n'a pas été nécessaire d'utiliser la vérification musculaire.

Comment j'ai découvert la métaphore de l'intégration

Par Clarisse Helloco, étudiante en Éducation Kinesthésique

Je suis en formation en Éducation Kinesthésique et il y a quelques semaines, j'ai participé au stage « Les sept dimensions de l'intelligence ». Tout se passait très bien sauf que le quatrième jour, nous avons travaillé sur l'énergétique et que j'y suis particulièrement sensible. Je vivais une situation très difficile car ma mère était atteinte d'un cancer et elle devait être opérée quelques jours plus tard, le chirurgien avait été très clair : « J'ouvre, je regarde ; soit je referme tout de suite car c'est trop étendu, soit j'enlève la tumeur ». Jusque-là, je vivais comme je pouvais cette attente, j'avais sans aucun doute mis en place un certain nombre de compensations afin d'aller de l'avant. Mais voilà, elles sont toutes « tombées » lors de ce quatrième jour de stage. Je suis rentrée chez moi, je n'étais pas bien. Je n'ai pas dormi de la nuit et je me suis dit qu'il me fallait absolument un équilibre dont l'objectif serait en lien avec ce thème. Je savais que nous devions pratiquer notre premier équilibre 7D ce jour-là et j'étais décidée à en profiter. Il fallait juste que j'ose accoucher de cet objectif devant la personne qui pratiquerait l'équilibre, cela me demanderait un vrai effort pour oser me dévoiler. Cela n'a pas été facile mais ma petite voix intérieure, celle que nous écoutons dans les pré-activités de l'équilibre des oreilles de BG,

a été assez persuasive et m'a donné confiance en moi et en Geneviève pour que je réussisse à dire mon objectif : « J'accepte la maladie de maman pour continuer à aller de l'avant ». Geneviève fait la *roue de l'objectif*, il faut ajouter quelque chose : « aller de l'avant positivement ».

Nous commençons donc l'équilibrage ; deux dimensions sont débranchées (je pensais qu'il y en aurait beaucoup plus) : *la motivation* et *les mouvements crâniens*. Nous cherchons la dimension prioritaire, ce sont *les mouvements crâniens* et le domaine prioritaire *l'énergie*, il me faut un *tapotement de méridien* (je ne me souviens plus duquel), elle demande s'il faut ajouter quelque chose dans ce domaine, la réponse est « oui », j'ai besoin des *contacts croisés*.

Jusque-là, j'avais expérimenté de manière forte la première partie du mouvement, mais la seconde ne m'avait pas encore dévoilé ses secrets. Je pratique donc le premier mouvement, tout se passe bien. Puis je me prépare au second, dans une main je mets « la maladie de maman » et dans l'autre « je vais de l'avant », j'avais vraiment le sentiment que ces deux idées prenaient corps, au sens propre du terme. Je suis scindée en deux. Mes deux mains sont très écartées et j'ai l'impression qu'elles ne peuvent pas se rapprocher, après un petit

moment un très lent mouvement s'opère, la résistance reste très forte. Je sens une tension dans tout mon corps mais mes mains se rapprochent par tout petits paliers. J'ai l'impression de déployer une énergie folle pour les faire bouger, tout en ne contrôlant rien, il y a une force plus forte que moi que je regarde agir.

J'ai le souvenir que plus rien n'existait en dehors de cette tension et de mes deux mains. Après un long moment, elles se sont enfin rejointes, quand mes doigts se sont touchés, un immense soulagement m'a envahi, la tension avait disparu. J'ai senti les traits de mon visage se décriper et mon corps se détendre.

Je venais de vivre quelque chose d'extraordinaire, je n'y croyais pas moi-même. Un élan de vie m'envahit. Je venais de vivre physiquement la métaphore d'intégration et de comprendre toute la force de ce mouvement. Nous avons fini l'équilibrage, il n'y avait plus rien à ajouter, la dimension des *mouvements crâniens* et de la *motivation* étaient en mode automatique.

Cet équilibre m'a permis de continuer à vivre en faisant des projets et aujourd'hui, je viens d'apprendre que maman est guérie. Merci à celle qui m'a équilibrée et à ceux qui m'ont fait découvrir l'Éducation Kinesthésique et me l'enseignent.

Présentation

Par Marie-Dominique Coronel

Je vous propose de partager avec vous une expérience que j'ai faite il y a deux mois. J'ai invité des parents avec leurs enfants pour une formation que j'ai intitulé « Gymnastique pour apprendre en primaire ». Tout le programme était centré sur les classes de CP. La formule proposée est de trois sessions de 3 heures, un samedi après-midi, chaque session étant séparée d'une ou deux semaines maximum. J'avais suggéré que les enfants soient présents au minimum lors de la première session avec idéalement 1 parent par enfant. L'idée était de faire le maximum d'exercices ensemble avec des pauses de jeu pour les enfants dans une salle à côté, pendant que nous voyons la « théorie » ainsi qu'un goûter pendant la période de réponses aux questions. Les exercices étaient proposés sous forme de fiches d'exercices de potentialisation pour la lecture, l'écriture, le calcul... En base documentaire, les parents ont reçu une copie des fiches pendant la session et un manuel complet reprenant ce que nous avons fait lors de la clôture de la dernière session. J'ai utilisé les propositions de contes pour l'ECAP du Journal Brain Gym (grand merci à Fabienne...) La répartition des thèmes utilisés est de 2/3 d'Éducation Kinesthésique et 1/3 de Santé par le toucher.

Trois familles se sont inscrites, deux sont venues. Les deux avaient un(e) enfant en CP et un(e) autre soit en CE2 soit CM2. Père et mère sont venus pour une famille lors de la première session, la mère seule ensuite, alors que pour la deuxième famille la mère seule est venue pour tout le programme.

Au programme j'avais prévu :

Première session :

1. ECAP,
2. Organisation cérébrale (type OCO), pour les parents et les enfants.
3. Pause jeux / explication de l'intérêt de la chose
4. Fiches lire, et écrire
5. Pause goûter / questions

Deuxième session

1. ECAP,
2. Fiches orthographe, mémoire, calcul
3. Pause jeux / explication « théorique »
4. Une heure de crayonnage en miroir artistique
5. Equilibrage par les couleurs et les sons (issus de Santé par le Toucher).

6. Pause goûter / questions

LIBÉRATION DU STRESS OCULAIRE

Prendre l'ECAP

HAU → Point du cerveau → Mouvement croisés → Contact croisés

Stabiliser le point de regard pendant environ 30 secondes puis tout les points une minute. Alterner les positions des mains

		Points de l'espace + yeux Une main sur le centre de la lèvre supérieure, l'autre main est posée sur le ventre sous le nombril. Mettre les yeux vers le haut.
		Point d'enracinement + yeux Une main sur le centre de la lèvre inférieure, l'autre main est posée sur le ventre sous le nombril. Mettre les yeux vers le bas.
		Une main est posée sur les points du cerveau, l'autre main est posée sur le ventre sous le nombril. Balayer les yeux de droite à gauche. D'abord sans bouger la tête, puis en la tournant le plus possible en restant dans sa zone de confort.

CORONEL MARIE-DOMINIQUE
Consultante Formations certifiée en Éducation Kinesthésique et Edu-K®
Toute activité de formation est soumise à un contrat de formation.

Troisième session (plus réservée aux manifestations de stress corporel)

1. ECAP,
2. Tous les neuro-lymphatiques (pratique sur une maman)
3. Introduction au *mind map* (voir illustration niveau CP ci-dessous)
4. Fiche libération de stress oculaire (voir exemple ci-dessous)
5. Massage du ventre
6. Mouvements archétypaux (présentés par Svetlana Masgutova lors du stage sur les réflexes du visage)
7. Madison du repérage dans l'espace
8. Pause goûter / questions

Comme pour cette première formule, j'avais gardé ma fille (en CP) avec moi lors de la dernière session ; seule une autre petite du même âge était venue « pour jouer avec sa copine ».

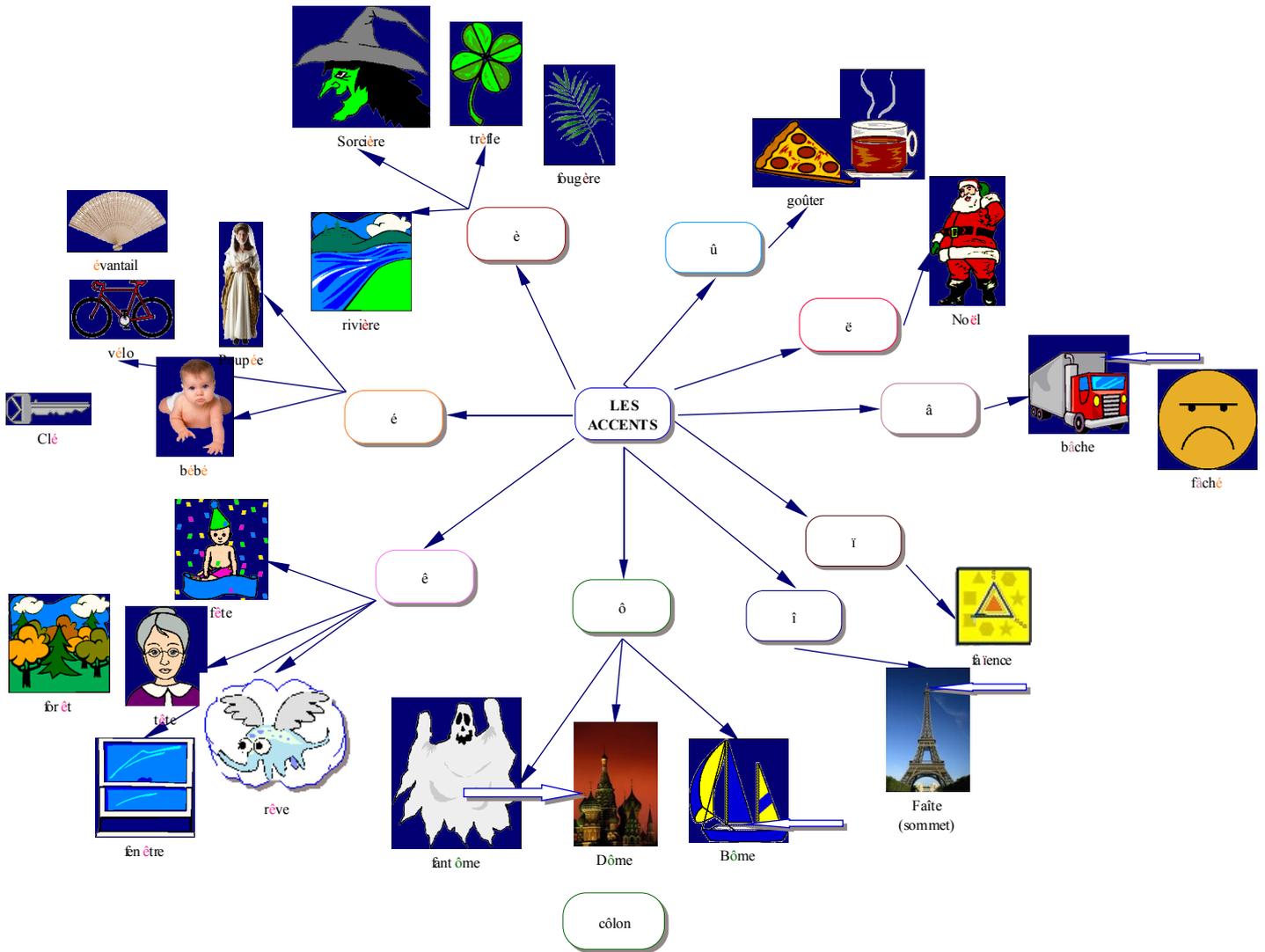
Les deux mamans m'ont fait part de leur intérêt et

de nombreuses questions sur elles-mêmes lors de la clôture. L'une des deux m'a dit avoir regretté le manque d'informations théoriques. Je lui a répondu que la technique étant pragmatique, toutes les théories sont sujettes à discussion, ce qui n'était pas possible dans le temps imparti. Elles semblaient ravies.

En ce qui me concerne j'ai trouvé cette formule intéressante (et applicable) J'ai donc décidé de récideriver l'année prochaine. L'équilibre était à peu

près correct, mais le rappel des enfants après la pause jeu a été, une fois, particulièrement difficile tant ils étaient excités. Je n'ai pas eu de retour ultérieur pour savoir quelle exploitation a pu être faite par les familles.

J'espère que cette expérience vous a intéressé comme elle m'a passionnée. N'hésitez pas à me contacter si vous voulez des informations complémentaires.



Mon livre de chevet du moment

Par Sandrine Martin, consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Le bébé est une personne

Ce livre est issu du documentaire portant le même nom diffusé en 1984. À défaut de visionner les images, j'ai dévoré les lignes : c'est un parcours riche d'émotions, d'échanges et de discussions autour de bébé, allant de la conception à la petite enfance.

De cette importance à naître en sécurité, c'est-à-dire dans le respect du corps et des rythmes maman-bébé, plus que dans le rythme de la maternité et de son personnel. De ce choix de voir bébé comme un être à part entière doué de capacités extraordinaires pour se développer malgré ses difficultés rencontrées. De cette capacité à communiquer pour se faire comprendre. Le bébé autonome et victorieux dans ses apprentissages : mouvements, voix, déplacements...

J'ai pris énormément de plaisir à suivre ces lignes pleines de questionnements, d'empathie et de partages sur ce parcours de vie du nouveau-né ; et de savoir que, 20 ans après, beaucoup de choses ont évolué pour une meilleure compréhension de bébé. C'est aussi une ouverture vers une multitude de lectures. On y retrouve en effet, les pensées et les travaux de Michel Odent, Frédérick Leboyer, Maurice Titran, Frans Velman, Fernand Lamaze, T. Berry Brazelton et encore bien d'autres. De quoi remplir ou compléter sa bibliothèque.....

Bernard Martino

Le bébé est une personne

Ed J'ai lu

ISBN 2 290 34170 3

L'enfant dans la famille

Ce livre rassemble des textes de Maria Montessori, issus de diverses conférences. Il permet de prendre contact ou de redécouvrir sa méthode et sa philosophie, par sa simplicité dans son organisation. On y retrouve de multiples thèmes tels que le nouveau-né, l'enfant, l'adulte, la maîtresse et toutes les interactions entre eux.

Elle parle de l'importance de l'exploration de l'enfant par lui-même, dans son autonomie et dans tous ses apprentissages, avec le respect de son rythme, de ses besoins et de son caractère. L'adulte se place alors comme guide de découverte et comme soutien dans l'apprentissage et non comme

une autorité toute puissante inhibant toute activité *constructive* (développante, grandissante) de l'enfant. Elle invite essentiellement chaque adulte à être responsable dans ses actes et dans ses actions afin de permettre à l'enfant de se développer pleinement dans son corps comme dans son esprit.

Voici donc une belle façon de plonger au cœur d'un des fondements de l'Éducation Kinesthésique.

Maria Montessori

L'enfant dans la famille

Ed. Desclée De Brouwer

ISBN 2220057194

Revue de presse



Lorient

Education kinesthésique

Télex

Entrez dans le mouvement !

« L'éducation kinesthésique considère que le mouvement est à la base de tout apprentissage, explique Sandrine Kerlo. C'est une technique qui fait travailler la personne dans sa globalité, en utilisant tout son potentiel physique et mental pour l'aider à surmonter son stress et ses blocages et lui permettre d'accéder au bien-être. » Titulaire d'une maîtrise en sciences de l'éducation, maman de trois jeunes enfants, cette adhérente de la Mutuelle familiale de l'arsenal de Lorient a suivi une formation pour pouvoir devenir consultante dans cette discipline née outre-Atlantique. Elle propose des séances de travail individuelles au cours desquelles les participants s'exercent par le mouvement à mobiliser leurs capacités pour atteindre un objectif qu'ils se sont préalablement assigné. « On peut viser l'amélioration des compétences scolaires, le développement de la confiance

en soi, de ses capacités d'écoute ou de sa mémoire... L'important, c'est de travailler sur un objectif motivant et que les progrès soient mesurables. » Sandrine Kerlo veut également mettre en place des cours collectifs de *brain* (« cerveau » en anglais) *gym*. Il s'agit de travailler, dans des groupes ne dépassant pas une dizaine de personnes, à partir d'une série de vingt-six

mouvements destinés à stimuler le cerveau. A raison de dix séances d'une heure et demie, les stagiaires apprendront à repérer et à dépasser les blocages physiques, à mieux utiliser leur respiration, à gérer leurs émotions et à développer leur capacité à aller vers les autres. ■

François BOËNNEC

Tél. 02 97 83 97 29.

Courriel : sandrinekerto@free.fr



Sandrine Kerlo, consultante en kinesthésique.

SOMMEIL

➤ Pour décrypter les secrets du sommeil et savoir comment en soigner les troubles, trois conférences-débats sont organisées le 28 mars par des services hospitaliers du Grand-Ouest dans le cadre de la journée d'information de l'Institut national du sommeil et de la vigilance :
✓ Brest, salle de réunion du Chu Marvan, de 9 heures à 18 heures. Rens. au 02 98 22 33 46.
✓ Nantes, Britt Hôtel, à Vigneux-sur-Nantes, à partir de 14 h 30. Contact : service des explorations fonctionnelles du Chu, tél. 02 40 08 33 33.
✓ Laval, à 17 heures, salle des fêtes de l'hôpital. Tél. 02 43 66 55 17.

ÇA BOUGE CHEZ VOUS

Les adresses

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

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

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

FRANCE

05000 GAP, 66 Bd G. Pompidou: GUINARD Laure 06 16 32 63 86 laureguinard(chez)yahoo.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31600 LHERM , 15 rue G Apollinaire: LEBASQUE Mireille eks.m.lebasque(chez)wanadoo.fr

34000 MONTPELLIER , Nemo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70
c.delannoy2(chez)wanadoo.fr <http://www.edukinesio.com>

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

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

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

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

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

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

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

44100 NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent : VAUGEUIS Christelle 02 40 76 02 65
christelle.vaugeuis44(chez)laposte.net

44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU 3 rue de bonne fontaine : IMARI Céline 02 51 70 04 32
celinimari(chez)gmail.com

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

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

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

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

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

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

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

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

56100 LORIENT, 5 impasse Sainte Véronique : KERLO Sandrine 02 97 83 97 29 sandrinekerlo@free.fr

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

59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net

61000 ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN française 06 71 92 18 26 françoise.janin2@wanadoo.fr

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

64000 PAU, 76 avenue d'Etigny: DUPRE Nathalie 05 59 32 57 89 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly@yahoo.fr

64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim@hotmail.com

<http://www.kinesio-5dimensions.net>

75004 PARIS 60 rue du Roi de Sicile:MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrinenmouvement@hotmail.fr

75015 PARIS, 19 Rue Bargue: DE LARDEMELLE Aysseline aysseline.delardemelle@gmail.com 06 10 26 11 80

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@orange.fr

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

78100SAINTE GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GIRAULT Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93 vivianegirault@orange.fr

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

79000 NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio@free.fr

79130 AZAY/THOUET , 28 rue du Pontreau : MATTEI Marie 05 49 95 34 73 mattei.marie@wanadoo.fr

<http://www.kinesio-mm.com>

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

86000 POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAUD Yann 06 16 76 36 01 iip@libertysurf.fr

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

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

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

92200 NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle :FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmariefrançois@free.fr

BELGIQUE

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

1410 WATERLOO, Drève du MEREAL 11 : SIECK Gabriele 322 354 968 gabriele.sieck@skynet.be

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

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

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

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

3650 DILSEN-STOKKEM, Kapelstraat 20 : EERDEKENS Ingrid 0032- 89/75 73 69 ingrid.eerdeken@chezmail.be

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

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

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

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

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

6600 BASTOGNE ASBL I.K.L., chemin de Renvai : MOTCH-ROBERT Bernadette 061/217863 kinebemoro@hotmail.com

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

CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221

mich.dugas@gmail.com <http://www.plaisir-dapprendre.ca>

GRECE

15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780

yaltra@yahoo.com

ITALIE

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

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

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

LUXEMBOURG

2715 LUXEMBOURG, 9 rue Walram:STREIT Alicia 00352 021 30 42 41 azalea15@web.de

<http://www.audicorpus.com>

SUISSE

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

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

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

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

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

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

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

3770 ZWEISIMMEN " Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-wart@bluewin.ch

EMIRATS ARABES UNIS

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