



Le journal du Brain Gym

N°25- 1^{ère} trimestre 2010

www.braingymfrance.org

3€

Histoire des hommes-cornichons

Bg à l'école

Feuille
d'évolution

Dynamiseur

RTAC!



Huits couchés

Journée BGF

JOURNÉE BRAIN GYM FRANCE

Le samedi 24 avril 2010 à NANTES de 9h30 à 17h00

ECAP de Nantes, 58 rue Alfred de Vigny, 44300 NANTES

9h30 à 10h00 - Accueil

10h00 à 11h15 - Brain Gym & Plus pour Seniors valides et dépendants

Carola Menzel

Le Mouvement croisé de la « Descente du pied » & Autres trouvailles. Que ce soit avec un groupe de personnes valides ou avec les résidents plus ou moins dépendants d'une Maison de Retraite, le Brain-Gym a sa place pour faire bouger « le corps et la tête ». Les mouvements de BG forment la base du cours, enrichie de pratiques et d'exercices venant d'autres horizons... Un brin de fantaisie fait entrer le rire et le plaisir!

Je vous invite à partager mes 10 années d'expérience auprès des seniors et vous proposerai un aperçu d'une étude réalisée à l'Institut de Gérontologie de l'Université d'Heidelberg dans le cadre d'une thèse de doctorat : « La plasticité cérébrale à l'âge avancé et très avancé ». Vous aurez compris que le Brain-Gym® y a toute sa place !

10h15 à 11h30 pause

11h30 à 12h45 - Le développement de la pratique du Brain Gym dans l'enseignement primaire des Pays de la Loire

Céline Imari

12h45 à 14h15 – Pause déjeuner

14h15 à 15h30- Brain Gym au collège

Corinne Laboulais

Le Brain Gym au collège!!!! C'est possible! Quand une enseignante d'EPS se rend compte qu'elle est "BRAIN GYM" et qu'une approche correspond à ses pratiques intuitives... Témoignage d'une expérience en milieu scolaire.

15h30 à 15h45 pause

15h45 à 17h00 -

Pour des raisons professionnelles, les ateliers initialement prévus ne sont pas confirmés à ce jour.

17h00 fin du congrès et petite pause avant l'assemblée générale

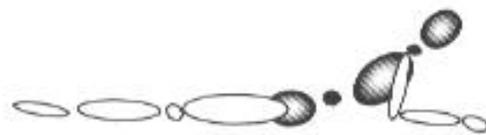
Frais de participation : 10€

Demandez le bulletin de participation au secretariat@braingymfrance.org

Coin du néophyte

Sandrine martin et Céline Imari

Dynamiseur



À l'origine, le dynamiseur se pratiquait couché à plat ventre sur le sol ou sur une surface ferme. Vous le retrouvez, sous cette forme, dans d'autres disciplines telles que le yoga sous le nom de cobra. L'une de ses actions est l'assouplissement de la colonne vertébrale. Afin d'éviter des tensions du cou une compression au niveau des lombaires, le dynamiseur a été modifié il y a quelques années. Depuis, il est plus accessible et peut se pratiquer partout ou presque.



Le mouvement

Nous vous proposons aujourd'hui de le pratiquer sur une chaise devant votre bureau. Pour commencer observez votre posture et vos sensations. Êtes-vous assis confortablement ou avez-vous besoin de modifier régulièrement votre posture pour vous sentir à l'aise et stable? Est ce que votre dos soutient votre posture ou vous sentez-vous tassé?

Installez vous confortablement, les pieds sur le sol ou à défaut sur une pile de livre de manière à avoir le genoux à hauteur des hanches. Pour plus de mobilité, asseyez-vous sur le bord de la chaise. Placez les mains à plat, de chaque côté de la ligne médiane sur votre bureau. À l'expiration laissez le dos s'enrouler et rapprochez le menton du sternum. À l'inspiration plaquez les ischions sur la chaise et pousser le sommet du crâne vers le plafond, afin d'étirer la colonne vertébrale. Recommencez plusieurs fois ce même cycle.

Observez à nouveau votre posture et notez les changements. Parfois on sent un mieux, mais on perçoit que ce n'est pas assez. Dans ces cas-là, reprenez quelques cycles supplémentaires.

Variantes

Sans bureau à disposition, placez les mains à plat sur les genoux. Vous êtes prêt pour faire le dynamiseur.

Actions

étirer de la colonne vertébrale,
activer les muscles de l'avant du corps,
redresser la tête par rapport à la colonne vertébrale,
stabiliser la posture assise,
faciliter la coordination des 2 yeux,
équilibrer l'action entre les muscles extenseurs de l'arrière du tronc et les muscles fléchisseurs de l'avant du tronc.

Charlotte la petite marmotte, se réveille d'une longue hibernation et veut sortir de son terrier. Pour aller dehors en toute sécurité, elle lève la tête hors du trou et scrute l'horizon. Comme tout est calme, elle se redresse en regardant le ciel pour s'assurer qu'aucun aigle ne la surprendra. Tout est paisible dans sa montagne et, rassurée, elle se baisse pour retourner dans son terrier chercher ses amis.

La petite histoire des hommes-cornichons



Il y a quelques années, une amie m'a donné la photocopie de cette étrange histoire...

Il n'y avait aucune référence, ni d'auteur, ni de maison d'édition...

J'ai de nombreuses fois distribué cette fable sans toutefois pouvoir honorer son auteur.

Après moult recherches, j'ai enfin trouvé la piste ! Ces étranges cornichons ont poussé dans : Petites histoires pour devenir grand (tome 2) - Des contes pour leur apprendre à bien s'occuper d'eux de Sophie Carquain, chez Albin Michel.

Je suis heureuse de remercier ici cette audacieuse jardinière tout en partageant avec vous ce conte qui apporte de l'eau au moulin de tous les petits et grands praticiens du Brain Gym !

*Cornichonnesquement vôtre,
Marie-Anne Saive*

Cette histoire se passe dans un village d'ardoise tout sec, tout gris et tout plat. Là, dans de minuscules habitations pas plus grandes que des maisons de poupées, vivaient de tout petits hommes. De toute l'histoire du monde, et même dans *Le Livre des records*, on n'avait jamais vu si petit, si maigrichon ! Ils avaient une tête de vieillard, un peu ridée comme celle d'un cornichon séché et parlaient d'une voie usée et cassée, comme venue de très loin.



Devant cette bizarrerie de la nature, les savants s'interrogeaient : étaient-ce des ouistitis centenaires, des extraterrestres échappés de Saturne, des hommes préhistoriques rescapés du Déluge ?

Ces hommes se nourrissaient d'un ou deux grains de riz, d'épluchures de pommes et de petites choses glanées dans les fourmilières.

Ils dormaient dans des coquilles de noix, écrivaient leurs lettres sur des grains de riz séchés, et mangeaient dans des chapeaux de glands en guise d'assiettes. Ils avaient peur de tout : des chats, des canaris, et surtout des hommes immenses qui menaçaient à chaque instant de les

transformer en brochettes.

À cause de leur allure, les savants les avaient appelés les hommes-fourmis.... Mais bientôt leur visage se rida tant et si bien qu'ils prirent l'aspect de cornichons séchés, c'est alors le nom qu'on leur donna.



Tout cornichon qu'ils étaient, ils étaient devenus un objet de curiosité pour la planète entière, et les savants passaient leurs journées à réfléchir sur l'origine et l'avenir des Cornichons. Les journalistes écrivaient aussi des pages et des pages sur ces petits hommes : « Hommes-



cornichons : qui comprendra un jour ? », « De notre envoyé spécial chez les Cornichons », « L'insoluble mystère du syndrome cornichonnesque », « La conichonitude en question »...

A cette époque, les touristes survolaient en hélicoptère le village en ardoise, avec un masque et des gants de protection (par peur d'une éventuelle contamination), et tout le monde s'extasiait : « Ils sont mignons ! Oh, les petites poupées ! » disaient les enfants. Et les grandes personnes s'interrogeaient : avaient-ils été envoûtés par le grand mage noir, piqués par la mouche tsé-tsé qui avait endormi leur croissance ? Outre leur allure bizarre, ces Cornichons bâillaient à longueur de journée et parfois, en plein milieu d'un jeu, chat ou balle au prisonnier, ils s'affalaient de tout leur long sur le sol, en ronflant ! C'était assez bizarre. Imagine la plouf : « Ça sera toi qui sera... ron, ron », terminé, tout le monde s'endort !

A cette époque, on venait de toutes parts, d'Europe, d'Amazonie, de Chine, pour essayer de percer le mystère cornichonnesque. Mais les petits hommes accueillèrent les savants avec une carabine (qu'ils étaient environ une cinquantaine à tenir), et disaient, de leur voix de crécelle : « Ne vous approchez pas de nous, les Cornichons ! Nous ne voulons personne, nous sommes très bien comme cela. » Ce qui est souvent la réponse que l'on donne quand on est, au contraire, très mal en point, cela dit entre parenthèses.

Quand ils n'avaient pas la force de porter leur carabine, ils disaient aussi : « Nous sommes contagieux ! Si vous approchez, vous finirez Cornichons ! »

Alors, les hommes musclés et joyeux avaient peur, eux aussi. Et les savants repartaient en disant : « Tant pis pour eux, je vais plutôt étudier les fourmis. »

Et, aux informations télévisées, le soir, régulièrement, la nouvelle tombait : « Encore une mission échouée chez les Cornichons. Qui donc percera le mystère de ces tout petits hommes ? »

Plus les jours et les semaines passaient, plus les petits hommes s'épuisaient. Ils étaient incapables maintenant de jouer à chat ou au rugby (même avec un grain de riz), et de lever les deux paupières plus de dix minutes de suite. Ils dormaient toute la journée, se traînaient à dix ou quinze pour porter un morceau de mie de pain. De jour en jour, leurs périodes d'activité étaient de plus en plus réduites. Certains même dormaient toute la journée...

Les journalistes écrivirent : « Qui sauvera les Cornichons ? », « Epidémie de fatigue chez les Cornichons ». L'heure était grave.

Heureusement, un savant un peu plus intelligent que les autres, Hector Cosinus, trouva la solution... Après quelques tentatives échouées, il parvint à lancer une sonde, un peu comme on fait avec les autres planètes, pour essayer d'analyser le terrain sur laquelle ils vivaient.

Et ce jour là, il parvint à implanter une caméra minuscule (petite comme le quart de l'ongle de ton petit doigt), ce qui lui permit d'étudier le village en ardoise tout sec et tout gris.

Il passa des jours et des jours à son poste d'observation, sur son bureau, à aligner des chiffres et des chiffres, à analyser les images, à actionner les touches « avant » ou « reward » « arrière » ou « « forward », et à caresser sa barbe en disant : « Héhé ! Héhé ! Incroyable, incroyable ! Eurêka, Eurêka ! »

Hector Cosinus avait compris le secret de ces hommes minuscules.

Un matin, le savant prit alors la plus petite de ses plumes pour écrire, sur un grain de riz (comme l'exigeait la coutume chez les petits hommes) :

Cher et éminent président
des Cornichons, j'ai à votre disposition
une potion magique. Mon remède saura
vous rendre votre taille et une énergie
normales instantanément.

Et il souligna trois ou quatre fois, en rouge, le mot « instantanément », ce qui n'était pas facile sur un grain de riz.

Puis il ajouta :

Si vous l'acceptez,
je viendrai en personne, sans
journaliste, sans garde du corps. Dans
l'attente de votre présidentielle réponse
cornichonnesque, veuillez agréer, cher et
éminent Cornichon, l'expression de
mes sentiments savants.

Et le savant Cosinus attendit pendant des jours et des jours, en préparant des litres de potion magique. Enfin, quatre semaines après, une missive arriva, écrite d'une écriture tremblotante de vieillard. C'était, tu l'auras deviné, le président des Cornichons, qui avait passé un mois à répondre, entre ses nombreuses siestes.

Cher savant C...,
Venez demain entre 15h00 et 15h05,
entre mes deux siestes,
Ciao.
le chef des...

(et il n'y avait plus rien : le chef avait dû s'endormir en écrivant la dernière ligne)

Le lendemain, à l'heure dite, Cosinus saluait respectueusement le président (qui, après lui avoir serré la main, s'endormit aussitôt). Hector Cosinus attendit son réveil puis expliqua :

- J'ai la certitude qu'il y a des centaines d'années, vous étiez des hommes comme tout le monde... Mais vous avez été ensorcelés. Aujourd'hui, je dispose d'une potion magique qui vous rendra votre allure d'hommes normaux : grands, forts et...

- Dépêchez-vous mon cher, dans cinq minutes je m'écroule, déclara, guère aimable, le petit chef minuscule, de sa voix de crécelle.

Car, comme tu le sais, plus on se sent faiblard, et moins on est aimable avec les autres. C'est ce qui se passait avec les Cornichons. Alors Hector Cosinus sortit, de son petit sac, une fiole remplie d'un liquide transparent.

- Buvez cela et vous perdrez votre aspect cornichonnesque.

Le chef siffla son goûteur car, comme tous les êtres faibles, il avait terriblement peur d'être empoisonné. On ne sait jamais, si quelqu'un avait voulu devenir le chef des Cornichons ?

Le goûteur, obéissant, goûta... Et c'est alors que le miracle se produisit : le goûteur grandit, poussa, poussa, comme une plante que l'on arrose ! Et devint bientôt aussi grand qu'Hector Cosinus ! Plus étonnant encore, il se mit à sourire, à sauter partout, à faire gonfler ses biceps. Lui qui, quelques minutes plus tôt, ronflait comme un Cornichon sur sa paille !

Miracle, miracle ! Le président des Cornichons avala alors quelques gouttes du breuvage... Sa peau perdit son aspect ridé de lézard, il grandit, se mit lui aussi à sourire et à applaudir. La transformation était spectaculaire !

Cinq minutes plus tard, tous les petits Cornichons, réveillés les uns par les autres, faisaient la queue pour demander eux aussi à boire quelques gouttes de potion magique.

Quand tous eurent atteint une taille normale, ils se mirent à danser la valse, le tango, et à se prosterner aux pieds du savant Cosinus. Ils gambadaient partout, allaient de liane en liane.

- Cosinus, notre maître ! Ô, tu es un mage !

- Hector Cosinus ne hurla pas de rire mais leur dit tranquillement :

- Oh non, pas du tout, mais pas du tout... Si vous saviez comme tout cela est simple... Et il leur raconta :

- Ce que j'ai apporté dans toutes mes fioles, devinez ce que c'est...

- Un remède désenvoûtant ? La potion magique d'Astérix ? Un truc super fort pour devenir super fort et super musclé en trois jours ? Le Sacré graal ? Des médicaments dopants pour les sportifs ? (Maintenant qu'ils avaient recouvré leur énergie, on ne pouvait plus les arrêter, les Cornichons !)

- Pas du tout ! C'est... de l'eau, tout simplement !

- De l'eau !!!! (Tu aurais dû voir le visage des Cornichons.) De l'eau !



- Eh oui ! répondit tout excité, Hector Cosinus. Il y a quelques années, vous avez en effet été ensorcelés par le grand mage noir qui a supprimé chez vous la sensation de soif... Alors vous n'avez plus rien bu pendant des années. C'est le syndrome cornichonnesque ! Alors vous vous êtes desséchés et rabougris tout à l'intérieur, comme une plante perd de sa sève. C'est un miracle si vous n'êtes pas morts, les amis. Car chez les êtres humains, on ne peut pas survivre plus de quarante-huit heures sans boire. L'eau est indispensable à la vie. Et vous voyez bien : en buvant de l'eau, vous avez retrouvé la joie de vivre, l'énergie, la force... Comme s'il s'agissait d'une potion magique.



Les hommes-cornichons, rajeunis, beaux et souriants, embrassaient les pieds d'Hector Cosinus tant ils étaient contents. Et Hector Cosinus contemplait ces beaux hommes, ces belles femmes, bien musclés, qu'il avait rendus à la vie grâce à quelques litres d'eau. Il fallut ensuite capter des sources d'eau dans le village et construire des citernes.

Le soir même, à la télévision, le présentateur manqua de s'étouffer de surprises. « Trouvaille du siècle : Hector Cosinus a percé le mystère du Cornichon ! », « C'était limpide comme de l'eau de roche », écrivit un journaliste. Un autre : « Fin du régime sec pour les Cornichons » et encore : « Retour au bocal pour les Cornichons ».

Cinquante ans après, Hector Cosinus en rit encore, dans sa longue, longue barbe. Ca n'était décidément ni un virus, ni une mouche tsé-tsé, ni la grippe polynésienne... mais c'était le manque d'eau qui les avait rendu malades.

Et depuis ce jour, toutes les mamans cornichonnes, devenues plus grandes, disent à leurs enfants : « Attention, toi ! As-tu bu assez d'eau ? Sinon tu deviendras ridé, rabougri et surtout fatigué comme un petit cornichon... »

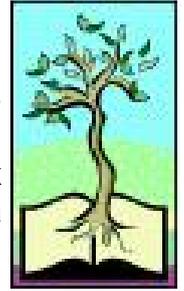
Et depuis ce jour, les enfants-cornichons, et même les enfants tout court, dégustent de l'eau pure et fraîche, sans sucre, sans rien d'autre, en fermant les yeux tellement c'est délicieux... Et en imaginant que l'eau, dans leur corps, leur fait autant de bien qu'une source magique...

Côté parents : L'enfant et l'eau... Comment éviter le désamour ?

L'eau, un besoin vital

Notre corps est composé aux deux tiers d'eau. Autant dire que, après l'oxygène, l'eau est la deuxième urgence de la nature ! Impossible donc de rester sans boire plus de 48h; alors que l'on peut jeûner pendant un mois et plus.

L'eau est également indispensable au bon fonctionnement du cerveau. Avis aux élèves : une déshydratation de 2% entraînerait une réduction de 20% de la capacité de travail...



Chez les enfants, les besoins en eau sont bien plus importants. Pourquoi ?

- Parce qu'un enfant est sans cesse en mouvement, court, gesticule... Or l'activité physique (même s'il s'agit de promenade, natation, théâtre...) majore les pertes d'eau.
- Parce qu'un enfant transpire beaucoup plus qu'un adulte –il suffit de voir comment nos petits diables rentrent en sueur de leur partie de foot ou de tennis (un enfant de 50kg perd en moyenne un litre par heure d'activité). Des pertes bien sûr majorées en été.
- Parce qu'il... grandit ! On pense à leur donner des compléments de vitamines et minéraux. Pensons à leur donner de l'eau qui en contient aussi.

Mais ils boudent l'eau !

Malheureusement, on ne les habitue pas assez au goût de l'eau. Ils sont de plus en plus friands de boissons sucrées qu'on accuse aujourd'hui de participer au développement de l'obésité. Rappelons qu'en France, 12% des enfants présentent un problème de surpoids (contre 3% il y a trente ans).

Pourquoi les boissons sucrées sont-elles sur la sellette ? Parce que les calories qu'elles renferment ne déclenchent aucune sensation de satiété, comme le font les aliments solides. En outre, le sucre appelle le sucre... Résultat : quand on commence une petite bouteille, on ne s'arrête pas ! Certains enfants consomment ainsi, rien qu'en canettes et en petites bouteilles de sodas, la totalité de... 1400 calories par jour !



Quelques conseils.



- Prévoir une petite bouteille d'eau dans le cartable
- Réserver les boissons sucrées aux événements exceptionnels (goûters de copains, fêtes, exercices physique intenses et inhabituels...)

« L'eau est une source miraculeuse. Elle n'a l'air de rien mais elle donne bien plus d'énergie qu'une barre de chocolat... »



Le Brain Gym à l'école, suite

Céline Imari

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

En avril 2007, je donnais, pour la première fois une formation de 3 jours à quelque 20 professeurs des écoles dans le cadre de leur formation continue autour du thème « Apprendre par cœur, apprendre par corps ». Trois ans plus tard, je continue ces formations désormais sur 3 départements dans la région Pays de Loire.

D'abord à l'initiative de quelques personnes, responsables des formations au sein du corps enseignant du secteur privé et convaincues de l'importance du corps dans l'apprentissage, la demande est allée ensuite grandissante de la part des professeurs des écoles pour se former au Brain Gym. A ce jour, sur deux départements, environ 200 professeurs ont suivi l'initiation aux 26 mouvements et à la fin de l'année scolaire 2009-2010, ils seront 250 à 300 sur les départements de Vendée, Maine et Loire et Loire Atlantique.

Les formules de stages varient en durée, allant de 9 heures à 18 heures pour des groupes de 20 à 40 personnes.

En 9 heures, nous proposons, autour des grands principes du BG (les 3 dimensions, l'observation, MdR et MA), la pratique de chacun des mouvements dans le contexte de la classe et de l'apprentissage. Ces 9 heures passent évidemment très vite et il s'agit ensuite de proposer un suivi sur les années suivantes afin de revoir, perfectionner et développer la pratique des mouvements.

En 15 ou 18 heures, les principes BG et la pratique des mouvements sont sensiblement sensiblement les mêmes, si ce n'est que le stage est ponctué d'expérimentations sur nos différents sens et comment nous les utilisons dans le contexte de la classe et de l'apprentissage. Les professeurs étaient notamment intéressés par l'utilisation des mouvements de BG autour d'un objectif personnel pendant l'heure de soutien scolaire afin de répondre aux dernières directives du ministère de l'Éducation Nationale. chose que l'on ne développait pas auparavant lors des formations. Les deux premières journées sont donc dédiées aux 26 mouvements et le troisième jour, les enseignants forment des petits groupes (par cycle) et travaillent ensemble sur la formulation des objectifs (relativement récurrents,

en partant de leurs expériences et observations) et le menu d'apprentissage. Les stages se terminent également souvent par un autre travail en petits groupes pour créer, inventer, une histoire, une chanson, un jeu mettant en pratique les mouvements de BG en classe.

Les jours de formations sont soit à suivre, soit espacés de quelques semaines. Ces formules présentent des avantages dans les deux cas.

Lorsque la formation se fait d'un seul tenant, il semble que les mouvements et les principes soient bien enregistrés et mis en pratique dès le retour en classe. La formation est dense et très motivante pour la suite.

Dans le cas de jours de formations espacés, l'avantage est de mettre en pratique les mouvements par étape et de revenir à la formation avec des questions et/ou des observations, ce qui ne manque pas.

Il y a cependant une petite différence dans la mise en pratique des mouvements de Brain Gym suite à 3 jours de formation continus ou 3 jours espacés. Elle est moins forte dans le 2^{ème} cas. Il est aussi très préférable de faire la formation en début d'année scolaire plutôt que début juillet comme c'est de temps en temps le cas.

Il est très intéressant de demander à chaque nouvelle journée de formation si des essais ont été faits. Les personnes qui témoignent ont souvent les mêmes réflexions :

- Amusement et ouverture des enfants devant cette nouvelle activité
- le mouvement croisé n'est pas automatique pour tous les enfants !! (et c'est une découverte pour eux !)
- quand l'enseignant oublie de faire des exercices de Brain Gym, les enfants le réclament.
- L'ambiance de classe n'est plus pareille
- La mise en place de l'exercice boire de l'eau nécessite de l'organisation pas toujours aisée à trouver
- C'est un outil très précieux pour le soutien scolaire

Depuis le début de ces formations, l'approche BG a plu immédiatement pour son côté simple et très concret à mettre en place en classe. Les enseignants, parce qu'ils expérimentent

personnellement les mouvements, sont bien plus à même de les faire partager aux élèves et nous leur conseillons vivement de commencer, outre l'ECAP, par les activités qu'ils ont préférées. Nous transmettons bien plus efficacement les enseignements qui nous passionnent nous-mêmes ou qui nous font du bien. D'où une réflexion d'une enseignante : «(...) Même si je ne vois pas encore les effets réellement, cela me fait du bien à moi... et c'est déjà beaucoup. »

Tout comme pour une séance individuelle, tous les mouvements de Brain Gym sont présentés dans un contexte. Nous proposons donc aux apprenants des pré-activités en lien avec des thèmes tels que l'écriture, la concentration, l'écoute, etc... Inutile de préciser que ces thèmes sont chers aux enseignants. Le fait d'être face à ce public en particulier a permis d'affiner le vocabulaire et les approches pour l'adapter à la classe et au groupe. Les pré-activités développent le sens de l'observation. Ressentir les changements dans le corps et la tête pendant les post-activités est un moment privilégié lors d'une séance individuelle, il l'est également au cours du stage.

La formation BG a cet immense avantage d'être un cours ludique et vivant, qui laisse la part belle au ressenti individuel. Lorsqu'on est un habitué de ce type de formation, s'observer soi-même dans son corps et sa tête devient comme une seconde nature. Ce n'est cependant pas le cas pour la majorité des adultes et l'observation n'est pas toujours aisée pour les enseignants. Le vocabulaire manque pour définir les tensions, le sentiment d'être à l'aise ou non dans un mouvement, une position. Le groupe permet du coup d'entendre les commentaires des plus hardis et ainsi mettre des mots sur ses propres sensations et de partager ce que l'on a tant l'habitude d'ignorer.

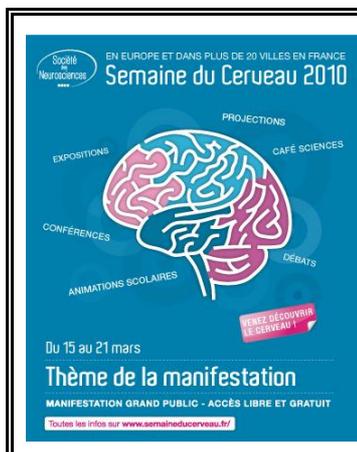
De plus, l'expérience des séances individuelles

et les connaissances un peu plus approfondies du mouvement (notamment sur son alphabet, les réflexes archaïques et posturaux) permet de montrer de visu les tendances de positionnement et de comportement que l'on retrouve en classe. Expliquer en quelques mots le réflexe tonique labyrinthique et comment il se manifeste quand il n'est pas intégré, provoque inmanquablement un brouhaha de commentaires. Mimer également un enfant qui ne peut suivre des yeux un crayon qui bouge devant lui crée également la surprise, surtout lorsqu'on explique que ce même enfant vient vous voir pour des difficultés de lecture par exemple. Les enseignants disent souvent, qu'au travers des exemples donnés dans le cours, ils retrouvent leurs élèves et comprennent, en partie, certaines difficultés. De plus en plus, nous entendons la même constatation de leur part, à savoir qu'à la suite du stage, leurs regards sur les élèves a évolué. Ils interprètent différemment une posture, un comportement, une difficulté. L'observation objective prend une place plus importante dans le rapport à l'élève, et même si les mouvements de Brain Gym faits en classe ne résolvent pas toutes les difficultés, ils tendent tout de même à redonner au corps toute sa place dans le processus d'apprentissage.

Développer l'observation est un atout formidable pour le consultant BG et l'enseignant. D'ailleurs, c'est un atout pour tous...

Le travail de formation et d'atelier auprès des enseignants est passionnant et évolutif. Il tend également à se généraliser dans la région des Pays de Loire puisque lorsque des personnes sont satisfaites d'une formation et en constatent les bénéfices, l'information parcourt très vite le réseau... A suivre...

Vous pouvez retrouver les histoires et chansons créées au cours des formations sur le blog **bougerpourapprendre.over-blog.com** dans la rubrique *Histoires d'apprendre*.



Le vieillissement cérébral n'est pas une fatalité. La campagne du Neurodon (du 8 au 14 mars prochain) et la Semaine du cerveau (du 15 au 21 mars) seront l'occasion de faire le point sur les recherches en cours. Et elles avancent à grands pas. Les scientifiques découvrent la capacité étonnante du cerveau à produire de nouveaux neurones et ouvrent des pistes qui permettent de le réparer, de le stimuler et de l'entretenir.

<http://www.frc.asso.fr>

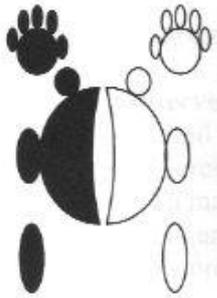
Un RTAC et puis ça repart...

Céline Imari

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Valentin a 9 ans, suit son CM1 correctement, mais vient en séance Brain Gym pour améliorer son écriture. Il dit qu'il a beaucoup de difficultés à rester concentré lorsqu'il doit recopier des phrases, ce que sa maman confirme. Plus les mots sont longs, plus il fait d'erreurs et décroche.

Il découvre son profil d'organisation cérébrale « classique » qui est que toutes ses dominances sont à gauche. Avec force mêmes, je lui montre comment cela se traduit lorsqu'il est en train d'écrire.



La pré activité étant de recopier une phrase, nous observons qu'effectivement, l'exercice semble lui demander un gros effort et la respiration n'est pas régulière. Plus son crayon avance, plus sa posture semble vouloir freiner le mouvement. Il recopie presque lettre après lettre avec un va et vient entre la page à recopier et sa feuille. C'est bien loin d'être une partie de plaisir, mais il le fait consciencieusement. Plus ça avance, plus il hésite et plus il fait d'erreurs.

Les trois dimensions étant branchées, je me dirige vers les réflexes...

Bingo, le Réflexe Tonique Asymétrique du Cou est actif !

Je lui montre une nouvelle fois, ce qu'un

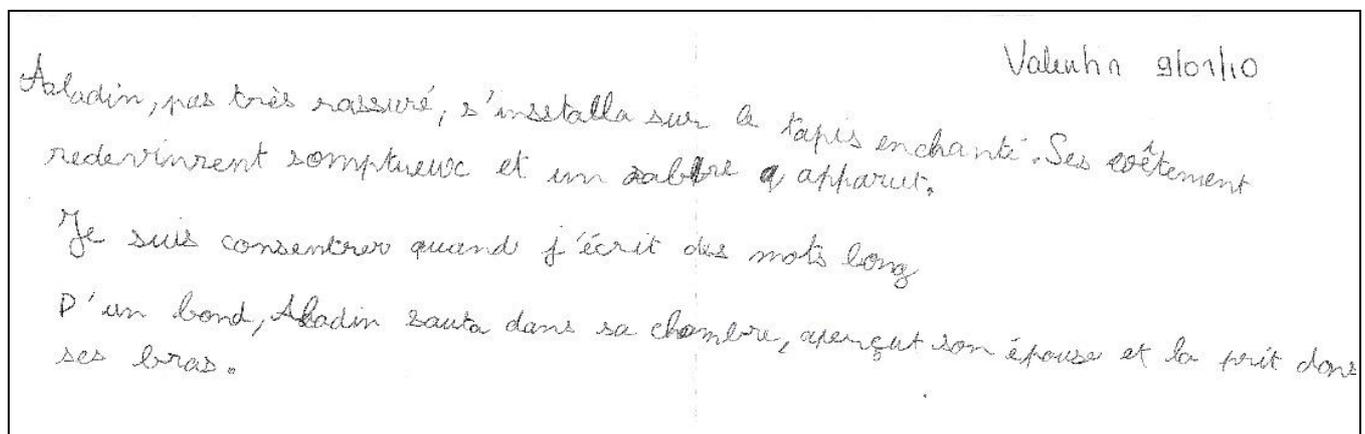
réflexe comme celui-ci peut provoquer comme réactions de son corps quand il écrit. Ça le fait rire parce que j'aime exagérer les gestes et que les affaires sur mon bureau volent inmanquablement à travers la pièce...

Le remodelage du réflexe est fastidieux et fatiguant pour Valentin qui reste malgré tout consciencieux jusqu'au bout. Sa maman devient l'assistante idéale qui continuera ce remodelage à la maison. Elle précise, lorsque je lui demande comment s'est passé l'accouchement, que celui-ci fut très difficile parce que Valentin arrivait trop vite au début et qu'ensuite il ne voulait plus sortir. À bon entendeur...

Pour compléter le travail à la maison, Valentin choisit de faire la *flexion du pied* et je lui ajoute le *mouvement croisé*.

De retour vers la post-activité, la différence ne se fait pas attendre. Il semble bien plus apaisé qu'en début de séance et lorsqu'il se met à recopier, il a un rythme de copie bien plus tranquille : il prend le temps de regarder la phrase et recopie ensuite plusieurs mots à la suite (plus de va et vient entre chaque mot voire chaque lettre). Toute son attitude est plus détendue et sa maman le perçoit très fort.

Dans l'encadré ci-dessous, les 3 premières lignes sont la pré-activité et la dernière phrase est la post-activité...



Quand le BG fait tilt, tilt et boules de neige

Par Christine-Gabrielle Maillefert
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Sandra, professeur dans le cycle du secondaire dans le secteur d'Agen, ne croyant plus en son devenir en tant qu'enseignante de l'éducation Nationale, entreprend en 2009 le TFH et Métaphores, Brain Gym :là, c'est la révélation! Son « atavisme d'enseignante se réveille »! La voilà à fureter sur le site de *Brain Gym France*, du CFP, *Brain Gym International*... TILT , TILT ,TILT!

Sporadiquement, elle s'essaie en classe pendant le 3^e trimestre : les élèves manifestent leur curiosité... Et certains montrent des résultats scolaires plus positifs. TILT! Cela l'encourage d'autant plus et

sa hardiesse l'amène à décider qu'à la rentrée scolaire de septembre 2009, elle introduira systématiquement quelques minutes de Brain Gym au début des cours de toutes ses classes de 6^e.

Au bout de quelques semaines, les résultats scolaires dans sa matière ont intrigué le directeur qui, enfin au courant de son initiative, l'encourage à continuer! Le 1^{er} trimestre s'achève sur beaucoup de TILT! Des élèves s'amuse à pratiquer les exercices avant d'autres cours ; tant et si bien que les élèves qui pratiquent les exercices régulièrement de leur propre chef « raflent » les 1^{ères}

places, en sport particulièrement. TILT! La direction est médusée et certains parents, guidés par leur propre progéniture, se mettent à pratiquer pour eux-mêmes. TILT!

Tant est si bien, qu'une maman travaillant comme formatrice à l'URSSAF auprès de demandeurs d'emploi, s'en sert avant chaque rencontre hebdomadaire. TILT!

Et , belle surprise, le proviseur a décidé d'introduire Brain Gym dans son établissement a la rentrée de 2010 !

TILT ET TILT ET BOULES DE NEIGE!

Feuille d'évaluation

Par Marie Bisson
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Prenez les vérifications du Brain Gym, de l'organisation optimale et des réflexes... Trouvez une organisation agréable, mettez la sous forme de tableau, ajoutez-y un peu de couleurs, et le tour est joué !

Vous obtenez une base pour vos séances individuelles, présentée dans les pages suivantes. Ensuite, il n'y a plus qu'à la modifier selon votre goût et votre façon de faire au fur et à fur de son utilisation.

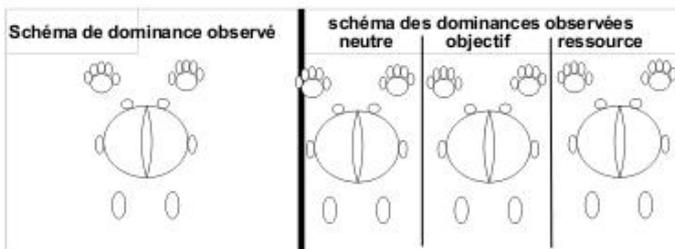
Vous voici prêt pour un grand nombre d'observations et de vérifications. Du coup, vous serez plus disponible et plus à l'écoute de votre apprenant et vous serez en mesure de l'accompagner au mieux lors de son équilibrage.

C'est aussi une manière de vous familiariser avec les cours de base, de les intégrer et de faire les liens entre eux comme avec les cours avancés.

Feuille d'évaluation d'Education Kinesthésique® / Brain Gym® et réflexes associés

ECAP : Énergisant Clair Actif Positif

Objectif



MA = Mode automatique, acquis, fluide

MdR = Mode de repérage, en cours d'acquisition, effort

LATERALITE	Ligne médiane de communication	MA	MdR
	Ai-je accès à mes pensées ?		
	Mouvement des bras du robot		
	Balancement droite-gauche		
	Déplacement croisé du robot		

CENTRAGE	Ligne médiane d'organisation	MA	MdR
	Ai-je accès à mes émotions ?		
	Mouvement des bras du nageur		
	Balancement haut-bas		
	Déplacement croisé du nageur		

FOCALISATION	Ligne médiane de participation	MA	MdR
	Ai-je accès à mes sensations physiques ?		
	Mouvement des bras du pingouin		
	Balancement avant-arrière		
	Déplacement croisé du pingouin		

LATERALITE - communication

Capacités liées à la latéralité

Organisation de dominance des yeux et des oreilles			
<input type="checkbox"/> Œil droit	<input type="checkbox"/> Œil gauche		
<input type="checkbox"/> Oreille droite	<input type="checkbox"/> Oreille gauche		
Yeux, vision, lecture		MA	MdR
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			
Lecture			
Oreilles, écoute, accès aux 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 intérieur)			
Accéder à la mémoire			
Coordination occulo-motrice, écriture			
Tenir un stylo			
Écrire les lettres de l'alphabet			
Construire une phrase orale (production du langage)			
Écrire une phrase			
Croisement de la ligne médiane corporelle			
Mouvement croisé			
Mouvement homolatéral (lent + pause de chaque côté)			

Œil branché		MA	MdR
Droit			
Gauche			

Oreille branchée		MA	MdR
Droite			
Gauche			

Réflexes liés à la latéralité		MA	MdR
	Agrippement de Robinson		
	Allongement croisé		
	Babinsky		
	Palmo-mentonnier de Babkin		
	Tonique asymétrique du cou		
	Attachement		

Date :

Nom :

Prénom :

CENTRAGE - organisation

Capacités liées au centrage

Organisation de dominance de la main
 Main droite Main gauche

Centrage	MA	MdR
Marcher		
Organiser des objets		
Situation de stress ou d'examen		
Rire		

Main branchée	MA	MdR
Droite		
Gauche		

Réflexes liés au centrage

	MA	MdR
Marche auto. De Thomas		
Embrassade de Moro		
Allongement croisé		
Ramper de Bauer		
Soutien des mains		
Landau		
Envol et atterrissage		
Orientation de Pavlov		

FOCALISATION - compréhension

Capacités liées à la focalisation

Organisation de dominance du pied
 Shooter Pied droit Pied gauche
 Avancer Pied droit Pied gauche

Réflexe de protection des tendons	MA	MdR
Genoux (relâchés et non verrouillés)		
Zone du sacrum (mobile)		
Position de l'occiput / à la ligne médiane sagittale		

Posture (obs. les modif. de la posture)	MA	MdR
Se focaliser sur un détail (visuel, auditif ou tactile)		
Se focaliser sur le détail + vue d'ensemble (contexte)		
Comprendre		

branché	MA	MdR
Jambe Droite		
Jambe Gauche		
PIC		
PIG		

Réflexes liés à la focalisation

	MA	MdR
Spinal de Galant		
Spinal de Perez		
Tonique symétrique du cou		
Redressement statique		
Tonique labyrinthique		
Landau		
Orientation de Pavlov		

LATERALISATION

MA MdR

Pince de précision	MA	MdR
Tourner les pouces en s'éloignant de la ligne médiane		
Tourner les pouces 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		

Latéralisation spatiale	MA	MdR
Instructions de déplacement dans l'espace		
Droite et gauche sur un schéma vu de haut puis de face		

Syncinésie	MA	MdR
Ouverture du poing droit		
Ouverture du poing gauche		
Écriture		

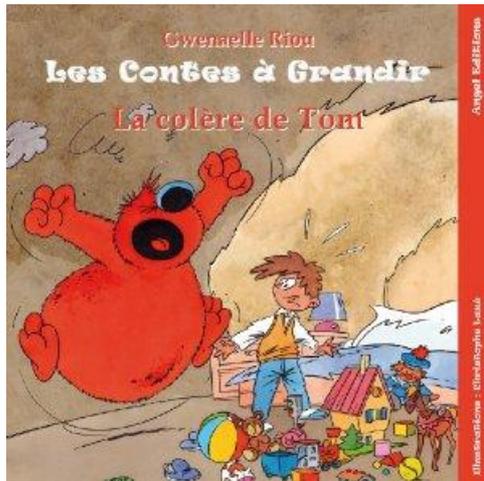
Tenue du stylo / conduite langagière (CL)	MA	MdR
Pince de précision main droite : CL gauche		
Prise forcée main droite : CL droite		
Pince de précision main gauche : CL droite		
Prise forcée main gauche : CL gauche		

Organisation fonctionnelle (observer corps, yeux, rotation de la tête)	droite	gauche
Comptage double		
Fredonnement monotone		

A la maison

Livre de chevet

Conte à grandir



Quatre thématiques...Quatre tomes

Chaque conte aborde **un thème** tel que :

- Apprendre à sécher ses larmes après un décès
- Apprendre à surmonter une peur / à bien s'endormir le soir
- Apprendre à transformer sa colère / à chasser un mauvais souvenir
- Apprendre à rêver / à créer sa réalité.

Un Royaume pour le lecteur dans lequel il **apprend** à résoudre, à **transformer**...par lui-même. Il utilise son imagination comme le héros afin de résoudre sa peur par exemple ! Chaque titre comporte une activité ludique ce qui crée une interactivité au sein même du livre.

Gwenaëlle Riou

Editeur : Angel

ISBN 978-2953386622

L'Ecole d'Agathe, Tome 55 : Mathis et le marron magique

Présentation de l'éditeur

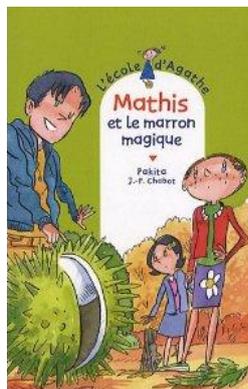
Mathis a toujours peur de se tromper mais, un jour, il trouve un marron dans la cour...

Pakita

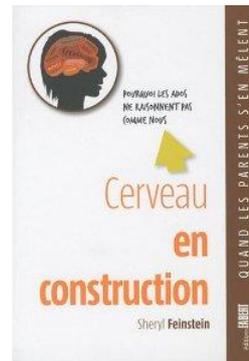
Editeur : Rageot

ISBN: 978-2700235555

5€



Cerveau en construction



Présentation de l'éditeur

L'objectif de cet ouvrage est de comprendre le comportement des adolescents en se fondant sur les connaissances actuelles des neurosciences. Il est une passerelle tendue entre les récentes découvertes de la recherche sur le cerveau de l'adolescent et l'éternelle et délicate mission parentale. Grâce au développement de l'imagerie cérébrale, nous savons beaucoup de choses sur le cerveau que nous ignorions il y a encore dix ans. L'auteur décrit tout d'abord les changements intervenant dans le cerveau au moment de la puberté, mais aussi tout au long de l'adolescence, notamment l'abondante production de connexions neuronales. Celle-ci a, entre autres conséquences, non seulement une augmentation des capacités de mémorisation, mais également des capacités de communication, différentes de celles des adultes. De plus, les ados, contrairement aux adultes, sont sous la dépendance émotionnelle de l'amygdale - d'où des réactions impulsives, des volte-face subites, des tensions et des bagarres inévitables. Les parents doivent donc adapter leur style d'éducation en fonction des besoins réels des adolescents et, avant tout, accepter les changements de comportement de leurs enfants, dont le cerveau n'a pas la même maturité physiologique que le leur. L'auteur passe ainsi en revue les différents aspects de la vie d'un adolescent, donnant, pour chaque sujet, des informations scientifiques précises, des témoignages et des conseils psychologiques.

Sheryl Feinstein

Editeur : Editions Fabert

Collection : Quand les parents s'en mêlent

ISBN 978-2849220900

17€

Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant l'approche Brain Gym. Toutes les personnes de cette liste :

- Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants)
- Sont légalement déclarées (URSSAF...).
- Ont signé un code de déontologie.
- 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

- 07150** SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17
s.courant(chez)wanadoo.fr
- 14000** CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin : LANDON Paul 02 31 53
60 12 cfpa(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
- 14000** CAEN, 32 place Saint Sauveur : PIDOLLE Isabelle, 02 31
79 40 36 isabelle.pidolle(chez)gmail.com
- 14130** PONT L'ÉVÊQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT
MIREILLE, 06 73 39 19 23 rousselotvincent(chez)wanadoo.fr
- 14150** OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN
Nadine 06 84 07 19 34
- 14400** NONANT, Le Bourg: INGER Clothilde 02 31 92 99 21
clothildeinger(chez)orange.fr
- 16100** COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : BRESSON Catherine
06 78 35 80 69 cab.vibre(chez)orange.fr
- 16100** COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : VIDAL Henri 06 77
76 25 80 cab.vibre(chez)orange.fr
- 17700** THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or :
LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesion(chez)free.fr
- 21000** DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE Genevieve:03 80 45
58 17 genevieve.gendre(chez)club-internet.fr
- 22300** CAUOUENNEC-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
- 24000** BERGERAC/ ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80
25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 31160** ENCAUSSE LES THERMES, rue Garrahouere :
GUYOMAR Claire 06 78 52 98 00
claireguyomar@gmail.com www.mouvements-relaxation.com
- 31290** VALLEGUE, lieu dit Laoujole : LLORCA Françoise 06 23
08 83 80 fran.llorca(chez)free.fr
- 33000** SAINTE FOY LA GRANDE-PINHEUIL. ADE-KMA:
MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 ade-
kma(chez)hotmail.fr
- 34000** MONTPELLIER , Nêmo 1086, avenue Albert Einstein :
DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70
c.delannoy2(chez)wanadoo.fr <http://www.edukinesio.com>
- 34090** MONTPELLIER, 598 avenue du Père Soulas :
POUVATCHY Françoise 04 67 54 67 97
francoise.pouvatchy(chez)neuf.fr
- 35000** RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02
99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 35600** REDON, 13 rue Jeanne d'Arc, PIHERY Joseph 02 99 72 49
69 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 38100** GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne
04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- 41000** BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT Fabienne, 02 54
56 14 00
- 44000** NANTES: 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70
04 32 celinimari(chez)gmail.com BG
- 44000** NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02
28 08 05 55 secretariat(chez)ecapnantes.fr
<http://www.ecapnantes.fr>
- 44000** NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe
06 06 77 37 15 secretariat(chez)ecapnantes.fr
<http://www.ecapnantes.fr>
- 44100** NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent
: VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65
christelle.vaugeois44(chez)laposte.net
- 44118** LA CHEVROLIERE. 20 L'Aubrais : IMARI Céline 02 51 70
04 32 celinimari(chez)gmail.com
www.bougerpourapprendre.over-blog.com
- 44840** LES SORINIERES, 4 rue de l'Elan: BABIN Magali, 06 79
43 32 10 , magalibabin(chez)yahoo.fr
- 44240** LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallière:
GUINEL Dominique 02 40 72 57 36
doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44340** BOUGUENAIS, 68 rue de la Coulauderie, Cécile
BRISSON 06 99 63 55 53
- 44700** ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40
63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 45220** SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin
Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 marie-
christine.gaux(chez)orange.fr
- 47250** BOUGLON, le Bourg, ADE-KMA: MAILLEFERT
Christine 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 49180** BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye : GUYON
CASTAN Nadine 02 41 77 13 78 nad.castan(chez)orange.fr
- 49320** BRISSAC QUINCE , 24 rue de la Fontaine aux Clercs:
WALSH Véronique 02 41 91 78 28
- 50100** CHERBOURG, 76 rue Emmanuel Liais : FAUQUEUX
Hélène 06 89 06 16 36 hfauqueux(chez)yahoo.fr
- 50120** EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots : FAUQUEUX
Hélène 06 89 06 16 36 hfauqueux(chez)yahoo.fr
- 50310** MONTEBOURG, 24 Place St Jacques, BISSON Marie, 02
33 08 32 57 mariebg(chez)neuf.fr
- 54000** NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51
14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr
- 54000** NANCY, 29 rue de la Visitation: Josette GABRIEL 06 07 54
40 09 josette.gabriel(chez)orange.fr
- 56000** VANNES, 9 avenue Victor Hugo (dans la galerie) :
OHAYON Dany, 06 28 33 51 45
danyohayon(chez)hotmail.com
- 56100** LORIENT, 5 impasse Sainte Véronique : KERLO Sandrine
02 97 83 97 29 sandrinekerlo@free.fr
- 56890** SAINT AVE, 18 rue de Plaisance : LE GUILLOUX
Christophe 06 09 74 62 98 chris.le-guilloux@tele2.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
- 59890** QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de Vinci: PASTOR
Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr
<http://www.kinesologie-gp.com>

- 61000** ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN française 06 71 92 18 26 francoise.janin2@wanadoo.fr
- 61100** FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 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@chezhotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>
- 68120** PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesiologiebauer@yahoo.fr <http://kinesiologiebauer.free.fr/>
- 74200** THONON LES BAINS, 49 AV d'Evian, Le Ténére, RAUCOULES Huguette, 04 50 71 65 60 coreamkin@chezneuf.fr
- 75002** PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE Aysseline aysseline.delardemelle@gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
- 75009** PARIS : 26 rue de Clichy : CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu@chezclub-internet.fr
- 75009** PARIS 10 rue Buffault :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut@chezfree.fr
- 75015** PARIS, espace 34, 3 ter rue d'Arsonval: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrinenmouvement@gmail.com
- 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@chezorange.fr
- 78180** MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi@chezwanadoo.fr
- 78100** SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GIRAULT Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93 vivianegirault@chezorange.fr
- 78100** SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence , 01 39 16 50 30 - 06 15 03 33 06 florence.courquin@chezgmail.com www.ecolodo.fr
- 78100** SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 16 66 40 - 06 08 55 73 18 js.courquin@chezgmail.com www.ecolodo.fr
- 78290** CROISSY S/S, 16 route du Roi VINET Christine 06 11 15 23 31 christinevinet-lj@chezlive.fr
- 78280** GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.hoermann@chezwanadoo.fr
- 78330** FONTENAY LE FLEURY 26 rue Pasteur, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu@chezclub-internet.fr
- 78450** VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 dfrancelin@free.fr
- 79000** NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio@chezfree.fr
- 80230** SAINT VALERY SUR SOMME, 49 quai Perrée: Claire LECUT 06 76 36 59 06 claire.lecut@free.fr BG, DdM.
- 83100** TOULON 180 rue Berluc Perussis: BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 ou 06 77 09 64 62 nelly@chezkinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>
- 84460** CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 06 13 78 19 68 elise.lagier@chezorange.fr
- 84570** MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance@chezorange.fr
- 86000** POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAUD Yann 06 16 76 36 01 iip@chezlibertysurf.fr
- 86000** POITIER, 82 rue condorcet : MATTEI Marie 06 14 93 00 61 et 05 49 39 29 34mattei.marie@chezwanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
- 86600** JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des Sources, SIROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06 67 82 29 01 elandessources@chezsfr.fr
- 88630** COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel@chezwanadoo.fr
- 89000** AUXERRE , 30 rue des Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet@chezfree.fr
- 89000** AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02 ml.taable@chezlenvol-coop.fr www.lenvol-coop.fr
- 91240** SAINT MICHEL SUR ORGE, rue du Four : TECHER Anne Marie 06 29 40 60 50 huitaudiapason@chezyahoo.fr
- 91530** LE VAL SAINT GERMAIN, 26 Route de Granville; PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 ou 06 12 87 85 97 sophieperez_91@chezhotmail.com
- 91840** SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu@chezclub-internet.fr
- 92100** BOULOGNE, 29 rue de Sèvres , BAUFFREMONT-SAGLIO Anne-France 06 21 76 27 60 af.saglio@chezyahoo.fr
- 92200** NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle : FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmariefrancois@chezfree.fr
- 94130** NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38
- 95450** US 10 17 rue de la Liberation :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut@chezfree.fr

BELGIQUE

5070 FOSSES-LA-VILLE, 100 Route des Tamines : GROBELLE Jean-Jacques 0032/(0) 71 780 732 jjgrobelle@chezbelgacom.net retrouvez d'autres professionnels sur : www.braingymbelgium.be

CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 mich.dugas@chezgmail.com <http://www.plaisir-dapprendre.ca>

GRECE

11742 ATHENES 19, Mitsaion Street : KARAKOSTANOLOU Maria 0030/6945706780 yaltra@chezkinesiology.gr

ITALIE

95013 FIUMESREDDO-CATANIA : N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
21010 AGRA Viale Roma 13 : ROI Silvano silvano.roi@hotmail.it 0332517008
retrouvez d'autres professionnels sur <http://www.braingymitalia.org>

SUISSE

1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine@chezhispeed.ch www.kiné.ch
1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, eslamfreedman@chezhotmail.com 00 41 22 343 27
1400 YVERDON LES BAINS, rue du Valentin 9: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24 445 88 88
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFEREY Agnèle 0041(0)26 401 2385 zuffereya@chezeduf.ch
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy@chezbluewin.ch
3770 ZWEISIMMEN "Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-wart@chezbluewin.ch
1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930 josiane.thiessoz@chezbluewin.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@chezmailme.ae

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : www.braingym.org
Responsable du journal : Sandrine Martin. Pour envoyer vos articles et suggestions : secretariat@braingymfrance.org ou
Brain Gym France, 24 place Saint Jacques, F-50310 Montebourg
Ce journal a été réalisé sous Linux avec une suite bureautique libre et gratuite : Openoffice.org