



Le journal du Brain Gym

N°32 – 1er numéro 2012

www.braingymfrance.org

3€

LILLE 2012 CONGRES BRAIN GYM FRANCE

L'ELÉPHANT EN MIROIR
PRESQUE JUSTE POUR NOUS !!!



BRAIN GYM[®]
France

Bonjour à tous,

Avant notre rendez vous de fin mars, nous voulions commencer l'année avec la présentation d'un double objectif pour l'association. Le premier est de vous assurer 4 numéros du journal pour 2012, et le deuxième, de vous proposer une toute nouvelle présentation du site de braingymfrance.org.

Dans l'optique du premier objectif, nous vous relancerons régulièrement au cours de l'année pour vous permettre de partager vos expériences, vos découvertes, vos réflexions. Ce partage est indispensable pour que l'association vive, se développe et s'épanouisse. Tant de choses se passent sur tout le territoire qui permettent aux personnes travaillant seules de se nourrir de ce qui peut se passer ailleurs !

Pour ce qui est du deuxième objectif, le bureau travaille depuis l'année dernière sur une refonte du site braingymfrance.org pour permettre aux visiteurs d'aller plus vite et plus précisément vers ce qui l'intéresse dans l'Éducation Kinesthésique. D'où une répartition par thématiques. La page d'accueil aurait un peu l'image d'un arbre avec branches et racines représentant les différentes thématiques et origines du Brain Gym, ou bien un schéma heuristique. Les artistes qui sommeillent en vous seront peut être inspirés par cette idée et auront envie de proposer une illustration. N'hésitez surtout pas, nous sommes preneurs

Enfin, il reste de la place pour vous au congrès de Lille et nous sommes impatients de vous faire partager les ateliers et surprises que l'on vous a préparé !!

La rédaction
secretariat@braingymfrance.org

Sommaire

Faisons simple.....	3
De la vibration à la sensation.....	5
Schéma pour séances de Brain Gym.....	6
Bouger pour son cerveau.....	7
L'aventure continue en Afrique du Sud.....	11
En route !.....	12
Savez-vous faire l'ECAP.....	14
Les adresses.....	15

Congrès 2012

Le congrès Brain Gym France et Francophonie se prépare et se fait tout beau pour vous accueillir les 31 mars et 1er avril prochains. Il se tiendra à Lille et vous y trouverez entre autres :

- Intervention sur la musique avec Fabienne Savornin
- animation ludique "Brain Gym et mouvement d'ensemble" animée par Céline Imari
- Intervention "Brain Gym, du mouvement à la parole" de Christelle Vaugeois
- et bien d'autres encore....

Ce programme prévu le samedi 31 mars sera suivi le dimanche par la journée de recertification, ouverte en partie à tous et en partie aux professionnels de l'Éducation Kinesthésique.

Toutes les informations se trouvent le supplément de ce numéro.

Recette du réabonnement immédiat!

2 minutes de votre temps

1 connexion internet et 1 click sur www.braingymfrance.org

2 clics sur adhérer puis accéder au formulaire quelques tapotements sur le clavier pour saisir les infos qui vont bien

1 chèque envoyé à l'adresse Braingym France
20 L'Aubrais 44118 La Chevrolière

Et enfin un grand sourire de satisfaction...

Évidemment, on peut aussi se réabonner en imprimant le formulaire d'adhésion sur le site, le remplir à la main et l'envoyer à l'adresse ci-dessus avec le règlement...

Faisons simple

Par Nicolas ROUSSEL, consultant en Éducation Kinesthésique

Je suis toujours ébahi par la quantité de livres de développement personnel disponibles actuellement sur le marché. Faisant entre 150 et 250 pages, souvent écrits par d'éminents spécialistes de philosophie, de psychologie, de nutrition, parfois des trois à la fois, je leur trouve un air de famille. Plus exactement, je leur trouve un air de cerveau gauche. Comme si en remplissant un peu plus la marmite de nos esprits déjà sur-sollicités, le bonheur allait enfin émerger. Et s'il était au fond de la marmite, ce bonheur tant recherché ? On pourrait la remplir indéfiniment sans le trouver.

C'est pourquoi je vous propose quelques objectifs en lien avec des thèmes centraux de la vie. La formulation est inspirée des travaux de Barbara Sher, coach en développement personnel (Wishcraft, non traduit en français) et de Nathaniel Branden, psychologue (The six pillars of self-esteem, traduit sous le titre Les six clefs de la confiance en soi). L'esprit est celui du onzième verset du Tao Te King. Leur point commun est de laisser la place à une certaine forme de vide.

Vous remarquerez que tous ces objectifs sont simples, concrets, ne nécessitent pas d'argent, et semblent de faible portée. Ils sont tellement dérisoires que le cerveau gauche refuse de s'y intéresser. Ils sollicitent tous fortement la dimension du centrage, et dans une certaine mesure la focalisation et la latéralité.

Une fois adaptés à un contexte personnel, ils permettent de travailler le cours de Brain Gym dans une approche étendue, en appliquant simplement le protocole d'équilibrage en 5 étapes. Le but est de développer son potentiel dans le mouvement et pas dans la volonté. En ralentissant, en créant un vide prêt à être rempli, on accède au présent et à la sérénité du cerveau droit.

Avertissement aux adeptes de l'excès d'enthousiasme : travailler un seul de ces objectifs est largement suffisant pour une semaine !

Temps

Je consulte mon email (ou mon facebook, ou mon internet, ou ma télé) une seule fois aujourd'hui.

Je ne fais rien du tout pendant 15 minutes aujourd'hui.

Argent

J'achète uniquement de la nourriture aujourd'hui.

Aujourd'hui je paye tout en liquide.

Relations

Je consacre 15 minutes d'attention totale à mon enfant (ou mon conjoint, ou un très proche) aujourd'hui.

Aujourd'hui je parle à ma famille (ou mon colocataire, ou mes amis) d'autre chose que de mon travail pendant 15 minutes.

Créativité

J'essaye une nouvelle recette de cuisine aujourd'hui.

Aujourd'hui je me concentre sur ce qui est réellement important pour moi pendant 15 minutes.



De la vibration à la sensation

Par Brigitte Ledevin orthophoniste et Isabelle Fargnier psychomotricienne

C'est grâce à un jeune handicapé se déplaçant en fauteuil électrique que l'idée de « jouer » avec les sons, les couleurs s'est concrétisée. A cette époque je travaillais en temps qu'orthophoniste dans un centre d'enfants infirmes moteurs cérébraux et sourds pour la plupart. Ils aimaient ressentir les vibrations, c'était comme s'ils les écoutaient avec leurs mains et cela les apaisait et les détendait beaucoup. Nous avions très peu de matériel à disposition hormis une chaîne stéréo. Nous avons alors décidé de poser une grande planche sur deux baffles de bonne qualité, de façon à ce que les sept jeunes puissent profiter d'un bain musical sensoriel; c'est avec des pièces de Bach jouées en Jazz et les sons des bols tibétains que la planche s'est mise à vibrer et que l'aventure a commencé.

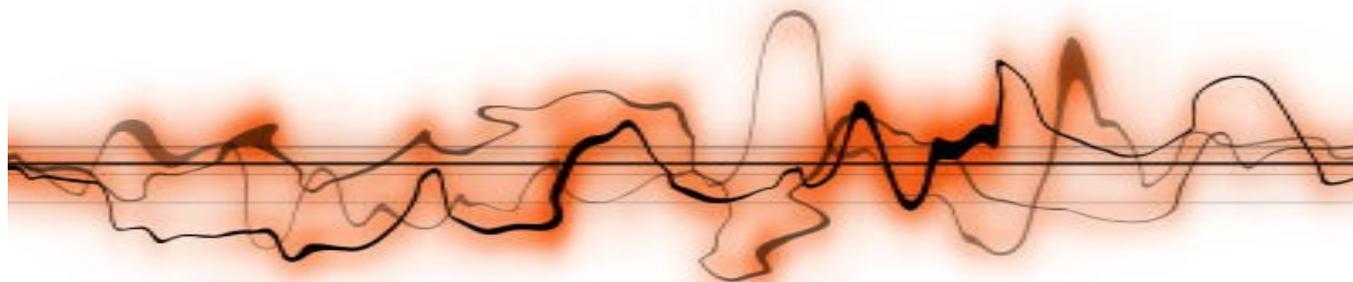
Un jour, nous étions tous autour de la planche vibrante, Nicolas est allé chercher une feuille de papier et un stylo. Il s'est mis à dessiner des motifs très précis et à écrire quelques lettres, ce qu'il n'avait jamais fait jusqu'à ce jour. La semaine suivante, nous avons alors sorti des peintures, des matériaux très différents pour réaliser petit à petit des sortes de tableaux que nous avons rassemblés dans un calendrier. Il y a de cela 7 ans et je n'ai jamais oublié.

Deux ans après mon entrée en CMPP, avec Isabelle, une collègue psychomotricienne, nous avons mis en route un groupe d'enfants de 8/9 ans que nous avons intitulé groupe « apprend-tissages »; je pense que vous allez comprendre pourquoi; parmi ces enfants (2 étaient très

réservés, une quasiment mutique, une qui était empêchée de grandir et un qui ne pouvait s'arrêter de parler); tous à leur manière avaient des difficultés de communication, de plus aucun n'arrivait à lire. Nous avons utilisé le même matériel de base que précédemment mais avec une pédagogie un peu différente dans la mesure où ces enfants n'ont pas de handicap.

Tout au début, pour s'apprivoiser aux vibrations, les enfants touchaient, le temps qu'ils voulaient, la planche posée horizontalement sur les baffles puis ils mettaient leurs mains sur celles de leurs camarades (à leur grand étonnement, les vibrations se transmettaient d'une main à l'autre). Puis très vite, le huit, pourtant dit paresseux, vint nous rejoindre ; les enfants étaient ravis de caresser la planche en faisant un très grand huit; et rapidement tout leur corps se mettait en mouvement. A cela, nous avons ajouté des mouvements de Qi Gong pour respirer « plus large », des gestes de motricité fine et plus tard l'ECAP qui fit partie intégrante du travail.

Au cours des séances plusieurs thèmes ont été choisis et, la manière dont les enfants les exploitaient nous a peu à peu amenées à utiliser des mouvements de cercles de vision auxquels tous continuent de très bien accrocher. Ils en ont fait une situation de « jeu » très bénéfique pour l'expression de leur créativité et pour nourrir un lien entre eux et avec nous. Cela a créé une très bonne dynamique de groupe incluant vraiment les adultes. Les enfants étaient pleins d'idées !



Pour les encourager et les stimuler, nous avons alors sélectionné des musiques en rapport avec les thèmes choisis ou avec leur pays d'origine. Pour réaliser le fond des tableaux, nous avons mis à leur disposition de la peinture et ils se sont laissés attirer par les couleurs avant de s'en emparer : ils ont repris le tracé du huit avec leurs mains pleines de peinture. Quelques séances plus tard, ils ont expérimenté divers matériaux dont des rouleaux, des pinceaux de différentes grosseurs, des stylos à paillettes, des éléments de la nature...

Vers la fin de l'année scolaire, nous leur avons proposé d'expérimenter un mélange de longs bouts de ficelles, de laine et de coton de différentes épaisseurs attachés à leur poignet puis trempés dans la peinture. Les enfants étaient debout, c'était un peu la « promenade du huit » sur la planche. D'autres moyens ont été utilisés pour réaliser des sortes de tableaux dont le plus marquant fut celui qui donna lieu à une mise en scène : les enfants rendirent vivante leur « œuvre » en créant une histoire sous le regard bienveillant et l'aide très respectueuse d'Isabelle. Mon rôle fut d'écrire tout ce qui se passait tant dans le non-verbal que le verbal.

Lors de la séance suivante, nous leur avons proposé de leur lire leur histoire et à notre grand étonnement, chacun a voulu la lire aux autres; malgré le manque de fluidité, pour chacun d'entre eux, lire devenait possible; les enfants n'étaient pas peu fiers ! Ils n'ont pas manqué de pointer ce que je n'avais pas noté ! Chaque tableau terminé

donnait lieu à un temps de pause durant lequel nous regardions ensemble sur le plan horizontal et vertical ce qu'ils avaient réalisé, nous en faisons le tour en nous arrêtant sur certains éléments. C'était un temps d'expression libre que les enfants avaient très vite appris à gérer. La bonne humeur et le non-jugement étaient toujours de la partie.

Aujourd'hui le groupe continue avec un plus : le *crayonnage en miroir*. Deux nouveaux enfants ont intégré le groupe et le thème actuel est « le cirque ». Plaisir garanti !

Je passe la plume à Isabelle pour le mot de la fin.

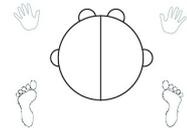
La musique, les vibrations créent un lien entre les enfants et les adultes qui les encadrent. Ce lien permet d'amener au calme, à la détente, aux ressentis. Il permet également aux enfants d'entrer en relation d'une toute autre manière. Les vibrations ressenties au niveau corporel permettent de prendre conscience des émotions et de la sensibilité de chacun des enfants. La musique amène la créativité, l'envie de se laisser aller, le lâcher-prise. Grâce à la liberté d'expression et au travail de coordination des mouvements, les enfants ont pu appréhender leur corps et la connaissance de soi. Chaque enfant ressent, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises manières d'être dans le ressenti, ce qui permet à chacun de s'exprimer, d'être écouté et de se sentir apaisé. Être présent à soi, c'est se sentir exister.

Schéma pour séances Brain Gym

Chaque personne formée au Brain Gym prend possession de cet outil et devient créatif voire un artiste en puissance. Isabelle Hadengue, étudiante en Education Kinesthésique nous propose ici un schéma de vue global d'une séance de Brain Gym. De la couleur, de la clarté, des petits schémas rigolos et on a tout de suite envie de l'utiliser...

ECAP

BUT / Verbaliser l'objectif
MISE EN SITUATION



TRAVAIL A LA MAISON

R



N



P



VÉRIFICATIONS RAPIDES

LATÉRALITÉ

Ligne médiane de traitement

Balancement Droite / Gauche

Mouvement des bras du Robot

Accès à mes pensées

Déplacement croisé du Robot

CENTRAGE

Ligne médiane de stabilisation

Balancement Haut / Bas

Mouvement des bras du Nageur

Accès à mes émotions

Déplacement croisé du Nageur

FOCALISATION

Ligne médiane de participation

Balancement Avant / Arrière

Mouvement des bras du Pingouin

Accès à mes sensations corporelles

Déplacement croisé du Pingouin

LATÉRALITÉ - Communication

Voir, écouter, écrire

Bouger les yeux vers le HAUT

Bouger les yeux vers le BAS

Bouger les yeux vers la DROITE

Bouger les yeux vers la GAUCHE

Faire une poursuite oculaire horizontale

Lire à voix haute ou silencieusement si approprié

CENTRAGE - Organisation

Compétences d'organisation interactives

Marcher

Organiser des objets dans votre espace

Situation de stress ou d'examen

Rire

FOCALISATION - Compréhension

Vérifier votre posture

Mettre son attention sur un détail (visuel, auditif ou tactile)

Genoux (relâchés et non verrouillés)

Zone du sacrum (mobile)

Position de l'occiput / à la ligne médiane sagittale

Oreille, écoute, accès aux compétences langagières

Tourner la tête à D (accès à l'oreille Droite)

Tourner la tête à G (accès à l'oreille Gauche)

Écouter (sélectivité auditive)

Penser (accès au langage intérieur)

Se rappeler (activation de la mémoire)

Coordination occulo motrice

Tenir un stylo

Penser à ou écrire les lettres de l'alphabet

Construire une phrase orale (production du langage)

Écrire une phrase

Croisement de la ligne médiane corporelle

Mouvements croisés

Regarder un X

Mouvement de la marionnette à fil (lent + pause de chaque côté)

Regarder un II

VÉRIFICATIONS EN PROFONDEUR

POST ACTIVITES
BOIRE DE L'EAU

DIMENSION PRIORITAIRE / dimension en repérage

MENU

26 BRAIN GYM

CERCLE DE VISON

2 REMODELAGES

Exercices énergétiques

Bouger pour son cerveau

Article d'Eric Jensen tiré de la revue "Educational Leadership" de Novembre 2000
Traduction de Claire Lecut

Les recherches sur le cerveau confirment que les activités physiques telles que bouger, marcher, peuvent véritablement renforcer les processus d'apprentissage.

Quel est le rôle du mouvement dans l'apprentissage ? Pourquoi les élèves devraient pouvoir se lever et se déplacer ? Une des raisons principales pour laquelle beaucoup d'élèves trouvent l'école ennuyeuse réside dans le nombre d'heures passées en position assise, exigé par les enseignants et les éducateurs, que ce soit à l'école primaire, au collège ou au lycée. Mais l'ennui est un moindre mal : le gros problème touche l'apprentissage.

Bouger

Bien que beaucoup d'écoles augmentent le temps de sédentarité pour la préparation aux examens, la plupart des recherches montrent que l'activité est bénéfique pour les élèves. Voici sept bonnes raisons de demander aux élèves de bouger plus pour apprendre mieux.

Circulation. Le mouvement augmente les battements du cœur et la circulation sanguine, ce qui améliore souvent les performances (Tomprowski & Ellis, 1986). Les étirements sont particulièrement efficaces lorsque les élèves commencent leur journée de classe en position assise. S'étirer augmente la circulation du liquide céphalo-rachidien vers les aires cérébrales importantes. Ces zones sont mieux oxygénées, les yeux peuvent se détendre un moment, ce qui empêche les tensions oculaires, et le corps peut relâcher les tensions musculaires (Henning, Jacques, Kissel & Sullivan, 1997). En augmentant l'éveil physique (avec une circulation sanguine augmentée de 5 à 8 %) on peut fixer notre attention sur des tâches bien précises (Easterbrook, 1959).

L'encodage épisodique. Le mouvement donne aux élèves des références spatiales

différentes dans la pièce où ils travaillent. Des études menées sur des animaux montrent que l'activité renforce l'apprentissage spatial (Fordyce & Wehner, 1993).

Comment ? Le cerveau forme des "cartes", pas uniquement à partir de l'environnement, mais aussi à partir des liens entre le corps et cet environnement. La diversité des repères procure un milieu d'apprentissage incomparable. L'environnement n'a pas besoin d'être renouvelé, c'est juste votre position dans la pièce qui doit changer (Rizzolatti, Fadiga, Fogassi, Gallese, 1997). Pendant mes séminaires en entreprise, si je travaille avec un groupe sur une seule journée, je leur demande de changer de place dans la salle après déjeuner.

Une pause dans l'apprentissage. Nos cerveaux sont faits pour recevoir une courte "salve" d'informations suivie d'une courte période pour traiter cette information. Nous avons besoin de temps pour la mémoriser et pour « l'intégrer ». Les données factuelles issues de la recherche donnent à penser qu'il est très important de passer du temps à ne pas apprendre (Pelligrini, Huberty & Jones, 1995). Le cerveau humain ne peut enregistrer une quantité infinie d'informations explicites. La plupart des éducateurs sont sous la pression de boucler des programmes de plus en plus lourds dans le temps qui leur est imparti, ce qui est une grave erreur. Vous pouvez verser toute l'eau que vous voulez d'un pichet dans un verre, mais le verre ne pourra en contenir qu'une quantité limitée.

La station-relais où est traitée l'information avant qu'elle ne soit stockée s'appelle l'hippocampe. C'est une petite structure en forme de croissant, qui apprend vite mais dont la capacité-mémoire est limitée (Spitzer, 1997). L'hippocampe organise, trie, et traite les informations entrantes avant de les envoyer dans les différentes aires du cortex pour les mémoriser à long terme. Si

on surcharge cette structure, aucun apprentissage nouveau ne pourra se faire.

Bouger est l'occasion de procurer aux élèves cette pause indispensable. Dans les écoles japonaises et taïwanaises, des pauses permettent aux élèves d'être à l'école toute la journée tout en étant capables de continuer à apprendre. Les enfants asiatiques passent en réalité moins de temps à recevoir de nouvelles informations que leurs homologues de Minneapolis (Stevenson & Lee, 1990). On peut attribuer cela aux périodes de jeu, de repos ou de pauses qui y sont très réglementées.

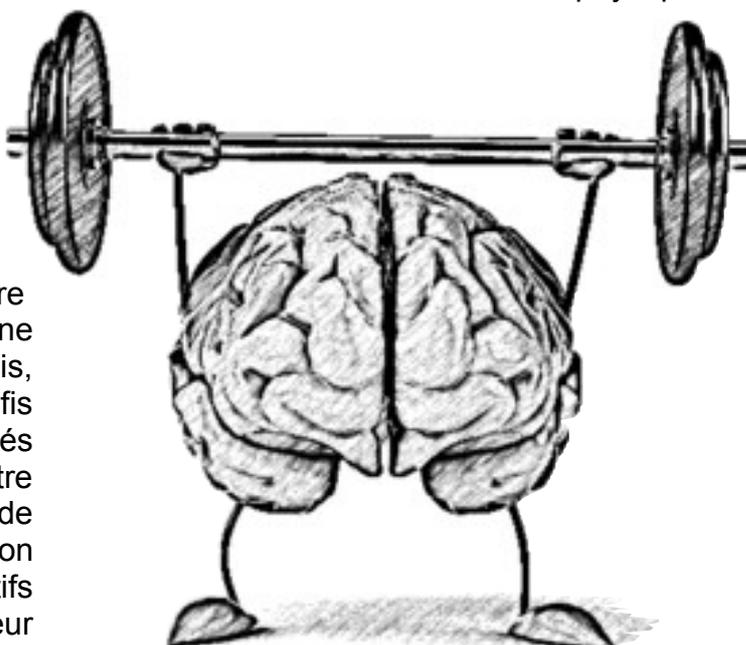
La maturation du cerveau. Lorsque nous grandissons, nos cerveaux évoluent et grandissent aussi. Le cerveau d'un élève connaît l'élimination de synapses existantes, la croissance de nouvelles cellules cérébrales, et la myélinisation (renforcement de voies neurales déjà existantes). Dans certaines aires, la taille du tissu neural peut même doubler, tandis que d'autres aires vont s'atrophier. Ces modifications importantes requièrent des pauses nécessaires à une bonne redistribution cognitive. Le système nerveux n'est pas mature avant l'âge de quinze ou vingt ans. S'il est une chose qu'il est nécessaire d'augmenter et non de diminuer, c'est bien le nombre de pauses. Le professeur de psychologie David Bjorklund dit : «Ce sont les petits enfants qui ont le plus besoin de faire des pauses dans leur journée de travail en position assise » (Bjorklund & Brown, 1998).

Les bonnes substances chimiques. Certains mouvements peuvent augmenter la sécrétion de stimulants naturels dans le corps. Deux d'entre les plus importants sont la noradrénaline (l'hormone du risque ou de l'urgence) et la dopamine (le neurotransmetteur qui procure des sensations agréables). La noradrénaline peut être sécrétée lors de courses de relais, pendant un discours, lors de grands défis réalisables, de compétitions ou d'activités socialement risquées. La dopamine peut être sécrétée grâce à un lien social positif, lors de cérémonies, de récompenses non matérielles, ou par des mouvements répétitifs dans le domaine du développement moteur

global. Ces stimulants réveillent les apprenants, augmentent leur niveau d'énergie, améliorent le stockage et la récupération d'informations, et les aident à se sentir bien. Une très courte pause ou un énergisant augmentent la vigilance, tandis qu'une pause plus longue va non seulement procurer à l'apprenant une meilleure vigilance mais aussi lui permettre de récupérer un niveau d'énergie plus durable.

Trop de position assise. Bien qu'on puisse étudier en étant assis, le concept même de position assise sur une chaise pendant des heures est, semble-t-il, peu judicieux. Le corps humain a passé 400 000 ans à marcher, courir, dormir, se pencher, s'accroupir, à faire. Il ne s'asseyait pas sur une chaise - invention relativement nouvelle dans l'histoire de l'humanité, utilisée depuis seulement les 500 dernières générations. L'élève typique qui passe la plupart de sa journée assis, encourt les risques suivants : mauvaise respiration, tensions dans la colonne vertébrale et dans les lombaires, mauvaise vision, et surtout fatigue corporelle. Nous dépensons beaucoup d'énergie dans le simple fait de maintenir une posture même si elle est mauvaise.

Rester assis pendant plus de 10 minutes d'affilée est susceptible d'avoir des répercussions physiques négatives, par conséquent des répercussions négatives aussi sur le mental, et de toute façon réduire notre connexion à nos sensations physiques



et émotionnelles (Cranz, 1998).

La pression exercée sur les vertèbres augmente de 30% en position assise par rapport à une position debout (Zacharkow, 1988). Cela entraîne de la fatigue, ce qui n'est pas bon pour l'apprentissage. Les élèves peuvent paraître fatigués et incapables de se concentrer, voire, devenir indisciplinés, alors que le problème de fond réside dans une ergonomie inadaptée et un manque de mouvement. L'employé de bureau typique assis sur sa chaise, rencontre plus de troubles musculo-squelettiques que n'importe quel autre employé du secteur de l'industrie, y compris dans la construction, l'industrie métallurgique, ou les employés des transports. Les employés de bureau passent à peu près autant de temps en position assise que la plupart des élèves. L'une des conclusions des chercheurs est que la position assise est une activité qui présente autant de risques que celle qui consiste à porter des charges lourdes (Hettinger, 1985). [Lorsqu'on pense qu'un élève de sixième porte un cartable qui pèse en moyenne 10kg (soit 26% de son poids), nos petits écoliers français cumulent les risques et remportent tristement la palme....]JNDT

On sait que les chaises n'offrent pas suffisamment de flexibilité pour optimiser l'apprentissage (Tittel & Webber, 1973). Mais ceci n'est pas nouveau. Déjà en 1912, Maria Montessori décrivait les conséquences de la position assise : « lorsqu'on utilisait des chaises, les enfants n'étaient pas disciplinés mais annihilés » (Montessori, 1986,p.797). De plus, la vision de loin des enfants n'est pas aussi développée que celle des adultes. Par conséquent, ils compensent en se penchant excessivement, arrondissent leur dos, ce qui génère des tensions. En général, une mauvaise posture assise exerce une pression sur le diaphragme et sur les organes internes. Cela amoindrit les fonctions de ces organes, réduit la circulation sanguine et l'apport d'oxygène au cerveau, et augmente la fatigue (Grimsrud, 1990). Le directeur de l'Institut pour la Santé au Travail de Milan, Italie, atteste : « Rester dans n'importe quelle posture pendant de longues périodes est le vrai problème ; mais se tenir assis à angle droit génère des stress bien spécifiques, qu'aucun ajustement

ergonomique ne pourra éliminer ». (Greico, 1986)

L'importance de l'apprentissage implicite. Notre apprentissage sémantique, explicite, est celui que nous utilisons en lisant cet article. Notre apprentissage épisodique et explicite est constitué des souvenirs liés au lieu et au moment où nous lisons cet article, souvenirs que nous allons stocker, sur ce qui nous entoure et les personnes avec lesquelles nous en discutons. Le système explicite travaille en rassemblant les informations selon deux critères : ce *que* c'est (sémantique) et *où* ça se passe (épisodique).

Le système implicite, par contre, travaille en organisant nos réactions par rapport à notre environnement. Cela comprend les *comment* ou les réactions impulsives, telles que les émotions immédiates, les réflexes conditionnés, les traumatismes et les comportements automatiques, mais aussi les réactions plus quantifiables du traitement de l'information, fondées sur les compétences, le mode opératoire et plus manuelles. S'il est pratique d'établir une distinction entre les types d'apprentissages explicite et implicite, il n'y a en réalité pas de limite absolue entre eux. Les deux systèmes travaillent ensemble, ils reçoivent les informations provenant de notre environnement, puis organisent nos réactions. La plupart du temps, nous utilisons le schéma d'apprentissage sémantique lorsque nous travaillons assis et le schéma d'apprentissage implicite pour l'apprentissage du mouvement et le développement de nos compétences, souvent requis en cours de sport ou en cours d'arts plastiques.

Nous sommes plus susceptibles de nous rappeler d'un apprentissage implicite. Il est solide, facile à apprendre, interculturel, et efficace, quel que soit notre âge ou notre niveau d'intelligence (Reber, 1993).

Des suggestions pour la classe

Les enseignants devraient proposer aux élèves une plus grande variété de mouvements, y compris marcher, s'allonger, bouger, s'appuyer contre un mur ou un bureau, grimper sur une chaise ou même s'accroupir. Un bureau incliné est moins

fatigant (meilleure concentration) et génère moins de tensions dans les yeux (meilleure lecture). L'enregistrement des douleurs par électromyogramme montre moins d'activité dans le bas du dos chez les élèves qui travaillent sur des surfaces inclinées que chez les élèves qui travaillent sur des surfaces planes (Eastman & Kamon, 1976).

Les enseignants devraient proposer de bouger régulièrement à leurs élèves. « Il est établi que l'exercice est le meilleur régulateur d'humeur qui soit » (Thayer, 1996). Les enseignants d'élèves de tous âges qui restent assis trop longtemps loupent le coche. Le simple fait de leur proposer de courtes marches est un moyen pour les enseignants d'infléchir les humeurs de leurs élèves.

Howard Gardner écrit : "Je crois en l'action et en l'activité. Le cerveau apprend et retient mieux quand l'organisme est activement impliqué dans l'exploration physique de l'environnement ou dans la manipulation du matériel, et dans le questionnement pour lequel il est vraiment avide de réponses. Des expériences simplement passives ont tendance à atténuer l'apprentissage et ont un impact qui ne dure guère." (Gardner, 1999)

Les élèves peuvent utiliser leur corps pour apprendre. Ils peuvent se lever et illustrer des concepts, tels que grand ou petit, long ou court, rapide ou lent. Ils peuvent s'amuser beaucoup plus pour illustrer des mots tels que ramper, rouler, surprise... Parler en rythme, frapper dans les mains, reproduire des séquences rythmées peuvent rendre les cours bien plus amusants.

Des jeux de rôle organisés chaque jour ou chaque semaine sont excellents pour la motivation. Faites des charades avec les élèves pour réviser les idées principales ou pour mettre en scène un thème bien précis. Inventez des pubs inspirées de spots télévisés pour annoncer la leçon suivante ou pour réviser une leçon passée.

La diversité des activités physiques peut aussi aider les élèves à apprendre. Utilisez le corps pour mesurer les objets dans la pièce : « Cette armoire mesure 44 poings de large ». Jouez à Jacques a dit : « Jacques a dit de

montrer le sud. Jacques a dit de montrer cinq sources différentes d'informations dans la pièce ». Faites des cartes heuristiques géantes. « Levez-vous et touchez sept couleurs dans la pièce sur sept objets différents. » Établissez un système de circuit en utilisant des mots-clés à mémoriser : « Place-toi à l'endroit où nous avons étudié pour la première fois le »

Des activités croisées pour les bras et les jambes forcent les deux hémisphères à communiquer. « La main gauche touche l'épaule droite » ou « une main tape sur la tête et l'autre tourne sur le ventre ». Ces activités comprennent également la marche sur place en touchant le genou ou l'épaule opposés, en touchant le coude ou le talon opposés.

Et s'il n'y a qu'une chose à faire, ménager une pause toutes les vingt minutes pour se lever et s'étirer peut redonner de l'énergie à la classe. Avant de commencer la journée, ou à chaque fois que la classe a besoin de plus d'oxygène, que chacun se lève et fasse des étirements lents. Demandez à des élèves de guider un groupe ou laissez chaque groupe effectuer les étirements de son choix en alternant les chefs d'équipe.

Restez actif

Le message est simple : l'apprentissage actif présente de nombreux avantages sur l'apprentissage sédentaire. Il est pérenne, plus solide, plus agréable, approprié à tout âge, indépendant de l'intelligence et accessible à toutes sortes d'apprenants. L'apprentissage actif n'est pas réservé aux professeurs d'éducation physique. Cette notion est obsolète. L'apprentissage actif s'adresse aux éducateurs qui comprennent les processus scientifiques inhérents à l'intégration de l'information. Ne craignons plus par conséquent de proposer l'alternance de position assise et de mouvements.

Eric Jensen est Formateur en Ressources Humaines et l'auteur de Teaching with the Brain in Mind (ASCD, 1998) et de Learning with the Body in Mind (The Brain Store, 2000). Son livre sur l'art et le cerveau est annoncé pour le printemps 2001. Il est joignable à eric@jlcbrain.com.

L'aventure continue en Afrique du Sud

Par Terry Webb
Consultant à Ceres en Afrique du Sud

Notre collègue d'Afrique du Sud nous fait la gentillesse de nous tenir informés de ce qui se passe dans les classes de Ceres (suite à l'article paru dans le numéro 30). Voici les dernières nouvelles...

Cet article a été publié dans le journal The Herald le 19 janvier 2012

Une salve d'applaudissements SVP!

Ce fut une bonne année académique pour trois écoles de la vallée Ceres, Ceres secondaire, Boy Muller et Tandfontein.

Historiquement, le niveau 10 à l'école secondaire Ceres était sous la moyenne principalement du fait du peu de choix dans les sujets. Nous avons adressé un choix de sujet à chaque étudiant l'an passé ce qui a augmenté radicalement le pourcentage de reçus à 81,7% donnant ainsi des signaux positifs vers d'excellents "matric" résultats dans le futur.

La classe 11 (93%) et la classe 8 (99,1%) ont parfait leur performances désormais rodées (cf journal BGF 30 – NdT). Les "matrics" ont produit un pourcentage de passages réussis de 76,4%, ce qui a eu pour effet de voir 22 étudiants obtenir leur qualification universitaire et 37 diplômes d'entrées. C'est leur plus haut pourcentage d'admission dans les 5 dernières années.

Les écoles Boy Muller et Tandfontein ont enregistré des meilleurs résultats:

Boy Muller Grade 9's (73%) and Tandfontein Grade 6's (94%). Ces résultats montrent une énorme augmentation depuis 2010.

Les deux écoles ont reçu l'assistance de sessions d'Éducation Kinesthésique travaillant sur les difficultés d'apprentissage et traumatismes ; ceci a énormément aidé les élèves avec les travaux d'écoles et la stabilité émotionnelle. Les mêmes sessions ont été apportées à l'école secondaire Ceres depuis juillet 2008 et ont aidé les classes les plus faibles à avoir des biens meilleurs pourcentages de réussites. Le plus important à propos de ces résultats est que ceci permet aux étudiants d'avoir de meilleures chances d'obtenir un emploi.

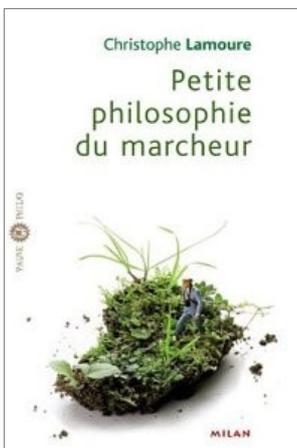
Le programme a eu beaucoup de succès grâce à l'ouverture et la vision des proviseurs et du travail continu et acharné des professeurs. Ils méritent tous une énorme salve d'applaudissements.

En route!...

« Marche ou crève ! », criait-on... Désormais c'est « Marche et revis ! » Petite sélection de livres sur les bonheurs de la marche.



Avec le progrès l'Homme a de plus en plus renoncé à utiliser ses pieds pour se déplacer. Mobile même s'il passe de plus en plus de temps devant la télé à regarder des reportages sur les grands aventuriers, il redécouvre pourtant régulièrement les incroyables vertus de cette pratique, à la portée de chacun. Désormais les écrivains, les philosophes, les aventuriers n'hésitent plus à interroger ce mode de déplacement et cette façon de voir le monde, lentement, dans un siècle qui ne parle que de vitesse. Quelques heures d'avion et vous voilà à l'autre bout du monde, dispos et pressé d'accumuler les impressions. A travers quelques livres du rayon sciences Humaines et du rayon Littérature voici un petit éloge de la lenteur et de cette activité qui ne réclame que des chaussures, et encore – une petite sélection de textes qui vous feront les pieds.



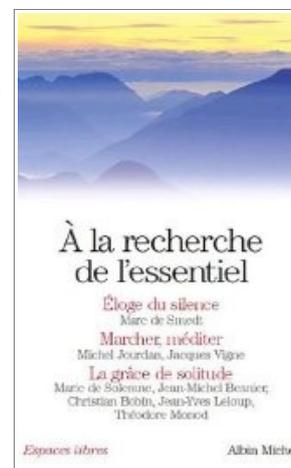
Petite philosophie du marcheur

Christophe Lamoure

Christophe Lamoure arpente les diverses notions que la marche nous évoque : lenteur, effort, pèlerinage, balade, et bien d'autres. Il redonne à l'acte de marcher sa dimension historique, sémantique et sociale, en nous rappelant ses vertus d'harmonie entre corps et esprit, un mode de déplacement « le plus naturel qui soit ». Lamoure renoue également la marche avec les péripatéticiens, ces fameux philosophes marcheurs et leur aventure spirituelle. Ce petit livre, idéal en cette saison d'apaisement et de détente, redéfinit un acte totalement archaïque de manière agréable et surprenante.

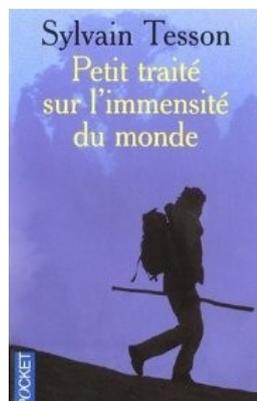
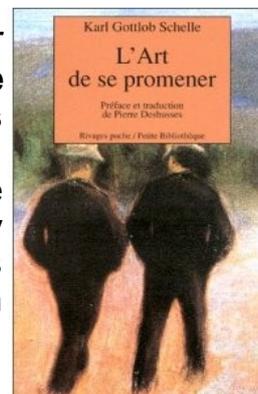
Marcher, méditer, Michel Jourdan Jacques Vigne

« Seules les pensées qui nous viennent en marchant ont de la valeur » Michel Jourdan, en reprenant cette phrase de Nietzsche, plonge la marche dans toute sa spiritualité et son sacré à travers les rites du monde. Il explique alors tous les styles de marche qui existent, faisant d'elle à la fois une coutume taoïste, bouddhiste, tout comme un loisir simple et harmonieux. La marche et la méditation deviennent des sœurs spirituelles au service de la contemplation et du voyage



L'Art de se promener
Karl Gottlob Schelle

Il existe autant de promenades que d'états d'âme; chacune d'entre elles nous procure une sensation particulière selon le lieu (en pleine nature, dans un jardin...), la présence ou non d'accompagnateurs... Tout comme l'art de vivre, la promenade est une pratique quotidienne qui mérite qu'on y attache de l'importance, au point d'en faire tout un art! Ce livre offre des petites promenades philosophiques, qui nous donnent envie d'aller faire un tour...

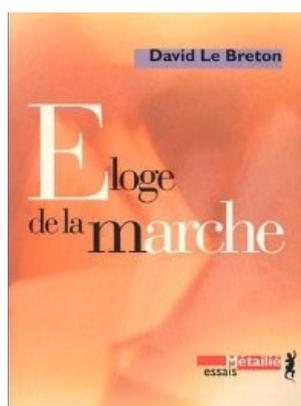
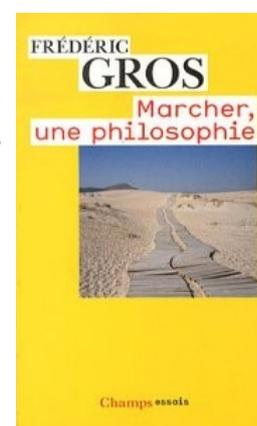


Petit traité sur l'immensité du monde,
Sylvain Tesson

Au cœur du voyage et de l'aventure, Sylvain Tesson mène une réflexion sur la solitude et le plaisir de l'essentiel: ce récit de vie nous apprend que vagabonder à travers le monde est une véritable épreuve. Face à lui-même, Tesson renoue avec la terre, le bonheur de déambuler sur des territoires inconnus, en dehors de toute notion du temps. Il célèbre alors l'hédonisme et le plaisir des sensations à l'état pur.

Marcher, une philosophie
Frédéric Gros

Frédéric Gros nous propose une réflexion philosophique sur la marche. Il nous rappelle que la marche est à la portée de tous, qu'elle nous permet de goûter et de se délecter d'un sentiment de liberté. Liberté de jouir du temps, de l'espace, de son corps, liberté à l'épreuve de la nécessité la plus stricte c'est-à-dire celle de la subsistance. Voilà ce qui exalte les sens et la pensée. Nietzsche, Rimbaud, Rousseau, Thoreau, Nerval, Kant, Gandhi ont pratiqué assidûment et passionnément la marche. La marche est un art de vivre, un exercice spirituel et philosophique

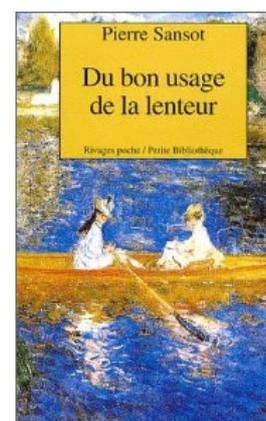


Eloge de la marche,
David Le Breton

Page à page l'auteur nous promène aux côtés de Pierre Sansot, Stevenson, il évoque le plaisir de marcher comme une résurrection, une « ouverture au monde ». La marche nous apparaît alors comme un acte libérateur où l'on se rencontre, échange, on se détache petit à petit du matériel pour revenir à l'essentiel: la pensée, libre...

Du bon usage de la lenteur
Pierre Sansot

« Flâner, ce n'est pas suspendre le temps mais s'en accommoder sans qu'il nous bouscule. » ... Pierre Sansot revendique la lenteur, pourtant si décriée dans notre société, comme un choix de vie nécessaire à notre épanouissement. Il la perçoit non pas comme un trait de caractère dépréciatif mais comme une autre vision possible de notre culture, qui nous permettrait alors de respirer davantage, de poser nos actes et nos pensées et les rendre ainsi meilleurs.



Savez-vous faire l'ECAP ?

Sur l'air de « Savez-vous planter les choux »



*Savez-vous faire l'ECAP, à la mode, à la mode,
Savez-vous faire l'ECAP, à la mode de chez nous.*

*Pour démarrer l'exercice, il faut boire, il faut boire,
Il faut boire un p'tit peu d'eau pour hydrater notre cerveau.*

*Sur les deux pieds, on se tient, sur le ventre on pose la main,
L'autre main masse sous le cou, à la mode de chez nous.*

*On balaie avec les yeux, vers la droite, vers la gauche,
On balaie avec les yeux pour écrire et lire mieux.*

*On mélange les deux côtés, on s'active, on s'active,
Droite, gauche tout chamboulé, en forme pour la journée.*

*On croise les bras et les pieds, on inspire, on expire,
On tient d'bout sans trébucher, on respire pour se calmer.*

*On fait la bulle du silence, on se calme, on se calme,
L'exercice est terminé, on est prêt pour travailler.*

Chanson inventée par des professeurs d'école primaire de Vendée au cours d'une cession de formation 2008-2009
CFP - La Roche sur Yon (85)

Les adresses

FRANCE

- 03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceadsl.fr
- 06270 VILLENEUVE LOUBET, 977 AV Julien Lefebvre Résidence L'hermitage Bat D : STEIGER Adeline 06 83 10 73 04 adeline.steiger(chez)yahoo.fr
- 071 50 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant(chez)wanadoo.fr
- 11200 FABREZAN, 3 place Charles Cros, MAINCENT Violaine, 06 81 76 84 02, violaine.maincent@gmail.com, Consultations à Narbonne
- 14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin :LONDON 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
- 14123 IFS, 9 rue du bout Guesdon : FAVRE-BULLE Françoise, 02.31.83.39.11 f.favrebulle(chez)gmail.com
- 14130 PONT L'EVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23 rousselotvincent(chez)wanadoo.fr
- 14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands Champs : LABOULAIS Corinne colaboulais(chez)free.fr
- 14370 CHICHEBOVILLE, Rue Eole : DUYCK Christelle 06.65.73.51.44 vinc.duyck(chez)wanadoo.fr
- 17170 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:06 32 72 25 50 genevieve.gendre(chez)orange.fr
- 22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE Mireille 06 62 80 53 24 mireillelebasque(chez)orange.fr www.ecole-mireille-lebasque.com
- 34000 MONTPELLIER , Nêmo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy2(chez)wanadoo.fr
- 34090 MONTPELLIER, 598 avenue du Père Soulas : POUVATCHY Françoise 06.86.64.85.00 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
- 42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI Olivia 06 27 46 07 48 ovca80(chez)hotmail.com
- 44000 NANTES, 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com BG
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02 28 08 05 55 secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15 secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44100 NANTES, 29 rue de la Maison Blanche : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65 christellevaugois(chez)yahoo.fr <http://www.kinesiologie44.com>
- 44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue Plaisance :

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 !).

- IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(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 SUR ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44300 NANTES, 18 rue Jean Demozay : LEVRARD Béatrice 02 28 23 06 91 jeanphi(chez)wanadoo.fr
- 44340 BOUGUENAI, 68 rue de la Couilauderie, Cécile BRISSON 06 99 63 55 53
- 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 44800 LES SORNIERES, 4 rue de l'Elan : BABIN Magali 02 51 89 05 61
- 49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye : GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78 nadine.guyoncastan(chez)free.fr
- 49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 / nath.roye@gmail.com / lemouvementcestlavie.fr
- 50120 EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots, banlieue Cherbourg : 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
- 56200 LA GACILLY, 18 place du square : MAFFEIS Laurence 02.99.08.15.32 lmaffeis(chez)orange.fr
- 56580 CREDIN, La buzardière : COUDE Danièle 06 87 23 06 25
- 59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 0633125812 noens.thierry(chez)orange.fr
- 59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net
- 59890 QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr <http://www.kinesiologie-gp.com>
- 61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net
- 62780 CUCQ, BP 26, ROUSSEL Nicolas, 06 30 71 72 03 nicolas(chez)kinesiologie-nr.com <http://www.kinesiologie-nr.com>
- 64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>

- 68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesiologiebauer(chez)yahoo.fr <http://kinesiologiebauer.free.fr/>
 - 72130 ST LEONARD DES BOIS, Les Buissons : JANIN française 06 71 92 18 26 ou 02 43 34 58 50 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr
 - 75002 PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE Aysseline aysseline.delardemelle(chez)gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.ayssinedelardemelle.blogspot.com>
 - 75007, PARIS, 63 bd des Invalides, April Baldwin, 06.14.29.19.45 , abbraingym@gmail.com
 - 75008 PARIS, 23 rue Clapeyron (chez M. MONNIER): NANCY Sophie s04nancy(chez)orange.fr 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91
 - 75009 PARIS : 69 rue St Lazare : CANU Agnès 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
 - <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 - 75009 PARIS 10 rue Buffault :LE CUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr. <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
 - 75015 PARIS, espace 34, 3 ter rue d'Arsonval: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrineenmouvement(chez)gmail.com
 - 76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des pérêts PELLERIN Chantal 06 80 52 19 52
 - 76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Télécopie 02 32 91 25 47 <http://www.braingyminfo.com>
 - 77160 PROVINS, 20 bis Chemin Fontaine Riante: NANCY Sophie 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91 s04nancy(chez)orange.fr
 - 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi(chez)wanadoo.fr
 - 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GIRAULT Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93 vivianegirault(chez)orange.fr
 - 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence 01 39 16 50 30 florence.courquin(chez)gmail.com
 - 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 58 83 97 - 06 08 55 73 18 js.courquin(chez)gmail.com www.ecolodo.fr
 - 78280 GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.hoermann(chez)wanadoo.fr
 - 78330 FONTENAY LE FLEURY 26 rue Pasteur, CANU Agnès 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 - 78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 dfrancelin(chez)free.fr
 - 79000 NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
 - 84460 CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 06 13 78 19 68 elise.lagier(chez)orange.fr
 - 84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)orange.fr
 - 86000 POITIER, 82 rue condorcet : MATTEI Marie 06 14 93 00 61 et 05 49 39 29 34mattei.marie(chez)wanadoo.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(chez)sfr.fr
 - 88630 COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
 - 89000 AUXERRE , 30 rue des Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet(chez)free.fr
 - 89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02 www.emotions-harmonie-mouvements.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(chez)hotmail.com
 - 91840 SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 - 92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne amaireaux(chez)gmail.com, 06 73 56 24 85
 - 94130 NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 www.annemarietaille.fr
 - 94140 ALFORTVILLE, 1 Rue Simone de Beauvoir : COLLIN BETHEUIL Nathalie 06 12 70 33 32 nathalie.betheuil@free.fr
 - 95450 US, 17 rue de la Liberation :LE CUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr. <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
- BELGIQUE**
- 5070 FOSSES-LA-VILLE, 100 Route des Tamines : GROBELLE Jean-Jacques 0032/(0) 71 780 732 jjgrobelle(chez)belgacom.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(chez)GMAIL.COM <http://www.plaisir-dapprendre.ca>
- GRECE**
- 11742 ATHENES 19, Mitsaion Street : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)kinesiology.gr
- ITALIE**
- 95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Scotto : VIGO Teresa 095/641249
 - Viale Roma 13 - 21010 AGRA : ROI Silvano silvano.roi@hotmail.it 0332517008 <http://www.braingymitalia.org>
- SUISSE**
- 1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hisppeed.ch www.kiné.ch
 - 1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, eslamfreedman(chez)hotmail.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(chez)jeduf.ch
 - 1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy(chez)bluewin.ch
 - 3770 ZWEISIMMEN \" Wart\" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-wart(chez)bluewin.ch
 - 1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930 josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch
- EMIRATS ARABES UNIS**
- LAIDLAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)mailme.ae