

## Autres mouvements de Brain Gym abordés.

### → Les 8 couchés

#### ➤ Que faut-il faire ?

Placer le pouce devant les yeux. Déplacer le bras afin que le pouce trace dans l'air le circuit des 8 couchés. Le mouvement démarre face au nez, monte vers la gauche pour tracer une première boucle et revient ensuite devant le nez pour monter cette fois vers la droite et tracer l'autre boucle. Réaliser 3 ou 4 circuits complets sans interruption. Les yeux suivent le tracé de la main, la tête ne bouge pas et reste dans l'axe. Même exercice avec l'autre main, en veillant à terminer avec la main qui écrit.

#### ➤ Pourquoi ?

- Relaxer les muscles oculaires, pendant la lecture notamment
- Stimuler la coordination œil-main
- Améliorer le centrage, l'équilibre et la coordination

#### ➤ En pratique :

Nous pensions qu'une progression n'était pas nécessaire à la réalisation des "8 couchés". La difficulté ne se situait pas sur le suivi du regard, mais sur la réalisation concrète des "8 couchés" dans l'espace sans support.



Une démarche plus complète a donc été mise en place : un atelier consacré uniquement au travail des " 8 couchés" :

- Supports horizontaux
- Pistes magiques (déplacer un personnage aimanté à l'aide d'un autre aimant). Un travail de labyrinthes incluant les "8 couchés" a été proposé aux élèves afin qu'ils s'approprient le matériel des pistes magiques. En effet, celui-ci sera proposé en autonomie ultérieurement.



- Repasser avec un feutre sur un modèle de "8 couché" plastifié.



- Bille(s) ou boule(s) de coton dans un circuit en forme de "8 couché" placé dans un couvercle de boîte ou dans un plateau



- Support vertical
- Sur le tableau, avec une craie, librement, sans modèle pré-tracé



- Fin de l'atelier : sur une feuille A4, réaliser des "8 couchés" avec des feutres de 3 ou 4 couleurs différentes sans modèle pré-tracé.



## → Le crayonnage en miroir

### ➤ Que faut-il faire ?

Avec les deux mains/les deux bras en action simultanée, commencer par dessiner en miroir des "gribouillis" puis des formes libres et ensuite plus précises : des ronds, des lignes, des dessins simples. Le dessin de formes réelles ou l'écriture sont des objectifs possibles, mais pas des exigences.

### ➤ Pourquoi ?

- Stimuler les muscles axiaux, éveiller la perception du centre du corps et la coopération des côtés gauche et droit.
- Développer la coordination yeux/mains.
- Favoriser la conscience de l'espace, la discrimination visuelle et l'encodage formes/symboles.
- Passer de la coordination motrice globale à la motricité fine.
- Utiliser les deux yeux en même temps.

## Variantes

- Varier les supports/les outils
- Explorer le mouvement avec ou sans musique, les yeux ouverts ou fermés.

### ➤ En pratique :

Toutes ces progressions ont été effectuées sur musique, en veillant à l'alternance de musiques rythmées et calmes.

- Dans l'espace :

- Jouer au chef d'orchestre



- Supports horizontaux :

- Afin d'éviter que l'élève ne franchisse la ligne centrale, utiliser des feutres effaçables ou des craies sur deux ardoises.



- Sur une feuille A3 avec une ligne centrale, utiliser feutres/crayons.



- Sur une feuille A3 avec pinceau + peinture. Changer de couleur quand la musique change.



- Support vertical: sur tableau avec des grosses craies. Change de couleur quand la musique change.



➤ Observations

- Au début, rappeler les actions simultanées des mains/bras.
- Quelques élèves de grande section se sont bloqués en sachant qu'ils devaient faire des « gribouillis » d'où l'importance d'effectuer auparavant les mouvements dans l'espace.
- Spontanément certains élèves ont fermé les yeux pour effectuer l'exercice dans l'espace.
- Après avoir vécu toutes les progressions, dans une activité libre de dessin, certains élèves ont travaillé spontanément le crayonnage en miroir.

## Les mouvements de Brain Gym et les massages

Dans un premier temps, les massages ont été utilisés pour permettre aux élèves d'améliorer leur perception corporelle.

Dans un second temps, cette technique corporelle de bien-être a été utilisée comme prétexte pour aborder d'autres mouvements du Brain Gym.

### ➤ En pratique :

- « Le doux rouleau magique » : faire rouler un petit rouleau tout doux sur le visage.
- « Le massage pizza » : Le dos du partenaire est la table sur laquelle on va pétrir la pâte, étirer celle-ci, étaler la sauce tomate, placer le jambon, les champignons, les olives et saupoudrer le fromage.
- « Le maquillage du clown » : A l'aide ou non d'une photo de clown, les élèves se maquillent tout le visage, les oreilles et font friser leurs cheveux.
- « Le grand voyage » : Les élèves font rouler une petite voiture sur les différentes parties de leur corps.
- « Le peintre » : Les élèves mettent en couleur, à l'aide d'un pinceau (balle de tennis), les parties du corps demandées.
- « Le réveil du visage » : Les élèves massent les différentes parties du visage à l'aide ou non d'un gant de toilette.
- ...

### ➔ Ouvrir grand les oreilles

#### ➤ Que faut-il faire ?

- Dérouler les oreilles entre le pouce et l'index ;
- Commencer par le sommet en les tirant doucement vers le haut;
- Suivre leurs courbures en les tirant doucement vers l'arrière ;
- Terminer en tirant doucement les lobes vers le bas.

#### ➤ Pourquoi ?

- Développer la perception auditive;
- Améliorer la mémoire à court terme;
- Connecter l'oreille interne/meilleur sens de l'équilibre.

#### ➤ En pratique :

- Ce mouvement a été inclus dans « le maquillage du clown »



## → Le bâillement énergétique

### ➤ Que faut-il faire ?

- Bâiller en laissant échapper un son.

### ➤ Pourquoi ?

- Humidifier et détendre les yeux;
- Détendre les mâchoires;
- Libérer le diaphragme;
- Favoriser les mouvements des os du crâne;
- Relâcher les tensions dans la tête.

### ➤ En pratique :

- Ce mouvement a été inclus dans « le maquillage du clown »



## → Les points d'enracinement

### ➤ Que faut-il faire ?

- Placer l'index et le majeur sous la lèvre inférieure;
- Positionner l'autre main sous le nombril (les doigts dirigés vers le bas);
- Respirer calmement.

### ➤ Pourquoi ?

- Soulager la fatigue mentale;
- Améliorer l'accommodation visuelle;
- Améliorer la capacité d'organisation spatio-temporelle.

### ➤ En pratique :

- Ce mouvement a été inclus dans « le maquillage du clown »



## → Les points positifs

### ➤ Que faut-il faire ?

- Les points positifs sont situés sur le front au-dessus des sourcils ;
- Toucher légèrement ceux-ci avec deux doigts de chaque main ;
- Fermer les yeux et respirer calmement.

### ➤ Pourquoi ?

- Une gestion sereine et efficace des situations de vie ;



- Se centrer et se calmer lors de stress ;
- Développer l'estime de soi et la confiance.
- En pratique :
- Ce mouvement a été inclus dans « le maquillage du clown »



### Les mouvements de Brain Gym et la respiration

Dans un premier temps, la respiration a été travaillée indépendamment des mouvements de Brain Gym. Celle-ci étant automatique, il a fallu faire prendre conscience aux élèves des phases d'inspiration et d'expiration.

#### ➤ Comment ?

- Des ateliers incluant des jeux de souffle ont donc été mis en place. Ils ont permis aux élèves d'apprendre à maîtriser leur souffle.



*Jeux de souffle*



*Labyrinthes de souffle avec ou sans paille*

- Diverses activités tirées des livres suivants ont été réalisées :



Dans un second temps, la respiration a pu être couplée avec certains exercices de Brain Gym.

### → L'activation du bras

#### ➤ Que faut-il faire ?

- Allonger un bras vers l'avant à l'horizontal;
- Placer la main opposée à hauteur du coude;
- Inspirer et allonger doucement le bras tendu;
- Expirer en poussant le bras allongé contre l'autre main;
- Activer le bras dans les 4 directions (haut, bas, intérieur, extérieur);
- Reprendre l'exercice avec l'autre bras en terminant avec le côté utilisé pour écrire.



#### ➤ Pourquoi ?

- Favoriser la coordination œil/main (écriture et fine motricité);
- Améliorer la capacité respiratoire;
- Se relâcher lors de la concentration.

## → La pompe du mollet

### ➤ Que faut-il faire ?

- Debout, prendre appui avec les deux mains contre un mur ou sur le dos d'une chaise;
- Se fléchir en avant, pied à plat au sol;
- Etendre l'autre jambe vers l'arrière, pied à plat au sol;
- Laisser les pieds parallèles;
- Etendre la jambe avant et soulever le talon arrière sur l'inspiration;
- Fléchir la jambe avant, poser le pied arrière à plat pour étirer la jambe sur l'expiration;
- Réaliser 3 fois l'exercice de chaque côté.



### ➤ Pourquoi ?

- Améliorer l'attention et la concentration;
- Se relâcher lors de la concentration;
- Favoriser la mémoire à court terme.

## → La respiration ventrale

### ➤ Que faut-il faire ?

- Assis, debout ou couché, placer les mains sur le ventre;
- Inspirer profondément pour gonfler le ventre;
- Expirer par de courtes et rapides bouffées pour dégonfler le ventre.

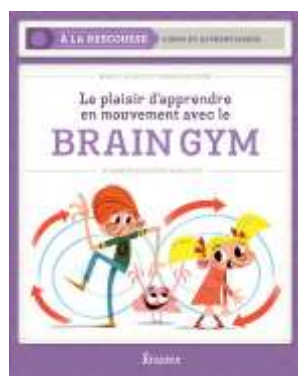


➤ Pourquoi ?

- Réapprendre à respirer pendant l'effort;
- Relaxer le système nerveux central;
- Augmenter le niveau d'énergie;
- Améliorer la capacité d'attention.

**Quel(s) mouvement(s) pour quel(s) objectif(s) ?**

Les 26 mouvements du Brain Gym n'ont pas été abordés. Nous ne voulions pas proposer un trop grand nombre de mouvements aux élèves. Nous avons donc sélectionné ceux qui nous intéressaient en fonction de nos objectifs (voir tableau ci-dessous). D'autres mouvements peuvent être abordés en lien avec les objectifs ci-dessous et d'autres objectifs peuvent être visés. Vous pouvez les trouver dans les deux livres suivants :

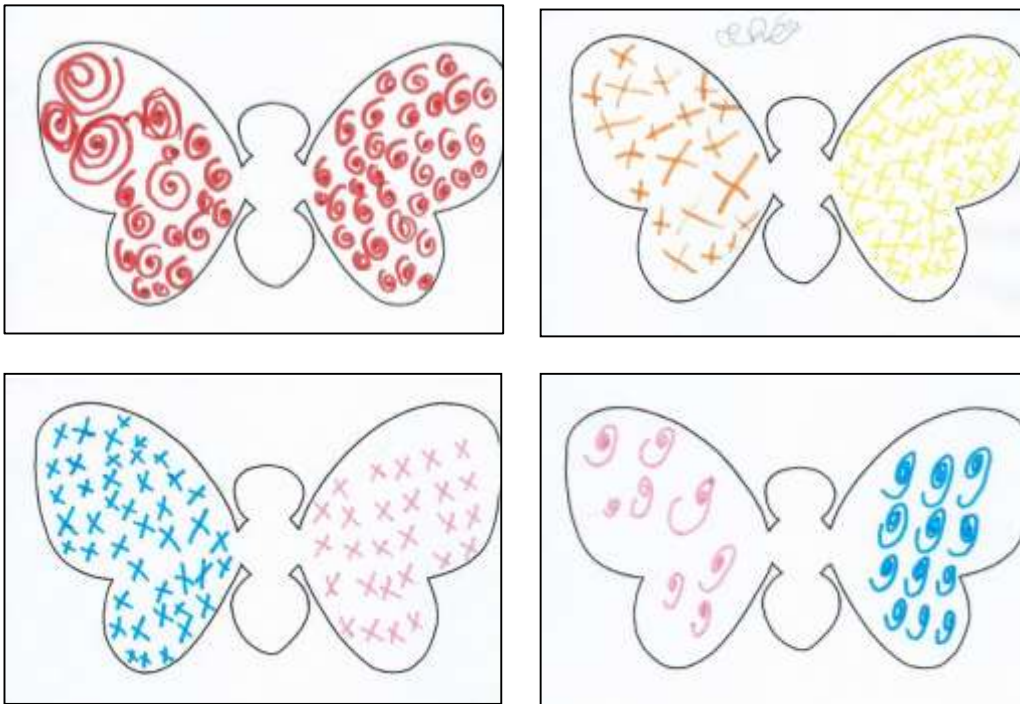


Une fois que les mouvements de Brain Gym sont connus et maîtrisés par les élèves, on peut leur proposer de réaliser ceux-ci de manière autonome.

En fonction de l'objectif poursuivi dans chaque atelier, on propose aux élèves un ou plusieurs mouvements à réaliser ainsi que le matériel déjà utilisé dans l'apprentissage de ceux-ci. Les élèves choisissent le mouvement et le matériel correspondant, s'il y en a, et réalisent celui-ci avant de commencer leur travail.

➤ Un exemple concret réalisé en début de projet :








- Réaliser un graphisme dans l'aile gauche du papillon.
- Réaliser le crayonnage en miroir et la pompe du mollet.
- Réaliser à nouveau le même graphisme dans l'aile droite du papillon.





	Boire de l'eau	Les points du cerveau	Les huit couchés	Les mouvements croisés	Ouvrir grand ses oreilles	Les contacts croisés	Les bâillements énergétiques	Les points d'enracinement	La pompe du mollet	Le crayonnage en miroir	L'activation du bras	La respiration ventrale	Les points positifs
<b>Pour se concentrer</b>	X	X	X	X									
<b>Pour l'écriture, le dessin, le graphisme</b>			X						X	X	X		
<b>Pour gérer les conflits</b>					X	X						X	
<b>Pour s'apaiser, s'endormir</b>						X	X						X

Pour s'organiser			X					X					
Pour la coordination globale et le sport	X			X					X				
Pour l'expression orale	X		X									X	

## Pour apprendre, je dois être **entier** !

 <p>Un corps ...</p>	<p>Pour bouger, me déplacer ; Pour travailler ; Pour percevoir le monde.</p>	
 <p>Des yeux ...</p>	<p>Pour voir les consignes et le matériel ; Pour prendre des indices ; Pour percevoir le monde ; Pour lire.</p>	
 <p>Un nez ...</p>	<p>Pour respirer ; Pour sentir les odeurs.</p>	
 <p>Une bouche ...</p>	<p>Pour boire (carburant pour le cerveau) et manger ; Pour parler et chanter ; Pour respirer.</p>	
 <p>Des oreilles ...</p>	<p>Pour percevoir les sons ; Pour écouter les consignes données.</p>	
 <p>Des bras, des mains ...</p>	<p>Pour écrire et dessiner ; Pour manipuler du matériel ; Pour percevoir le monde.</p>	

 Un cerveau ...	(Sous ma casquette mon cerveau) → Pour réfléchir ; Pour mémoriser ; Pour me concentrer.	
 Des pieds ...	Pour me tenir en équilibre ; Pour m'ancrer dans le sol.	

### Bilan du projet

Les difficultés rencontrées ont été mentionnées dans la description de la démarche ci-dessus.

Ce projet n'a apporté que du positif :

- Des élèves plus calmes et plus concentrés sur leur travail.
- Des mouvements plus fluides dans les activités d'écriture et de graphisme.
- Des gestes plus rapides et plus assurés dans les activités de graphisme et de fine motricité.
- Une meilleure coordination des mouvements.
- Une meilleure perception du corps.
- Une meilleure écoute.