

creative commons

Afin de respecter les valeurs qui sont les nôtres en IMP le présent manuel s'est vu attribuer une licence.



Attribution – Partage dans les mêmes Conditions 4.0 International

Voici un résumé (et non pas un substitut) de la <u>licence</u> qui s'applique à ce manuel.

Vous êtes autorisé à :

- Partager copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats.
- Adapter remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale.
- L'Offrant ne peut retirer les autorisations concédées par la licence tant que vous appliquez les termes de cette licence.

Selon les conditions suivantes :



- Attribution Vous devez <u>créditer</u> l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et <u>indiquer</u> si des modifications ont été effectuées à l'œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.
- Partage dans les mêmes Conditions Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'œuvre originale, vous devez diffuser l'œuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est-à-dire avec <u>la même licence</u> avec laquelle l'œuvre originale a été diffusée.
- Pas de restrictions complémentaires Vous n'êtes pas autorisé à appliquer des conditions légales ou des <u>mesures techniques</u> qui restreindraient légalement autrui à utiliser l'œuvre dans les conditions décrites par la licence.

Notes

- Vous n'êtes pas dans l'obligation de respecter la licence pour les éléments ou matériel appartenant au domaine public ou dans le cas où l'utilisation que vous souhaitez faire est couverte par une exception.
- Aucune garantie n'est donnée. Il se peut que la licence ne vous donne pas toutes les permissions nécessaires pour votre utilisation. Par exemple, certains droits comme <u>les droits moraux</u>, <u>le droit des données personnelles et le droit à l'image</u> sont susceptibles de limiter votre utilisation.
- Photo de couverture de MI PHAM sur Unsplash



Éditions Ressources Primordiales

SAS au capital de 2 000 €

Paul Landon & Ludivine Baubry

62 rue Pierre de Coubertin F-14000 Caen – France

Téléphone: +[33] 0 231 536 012

http://www.mouvements.org

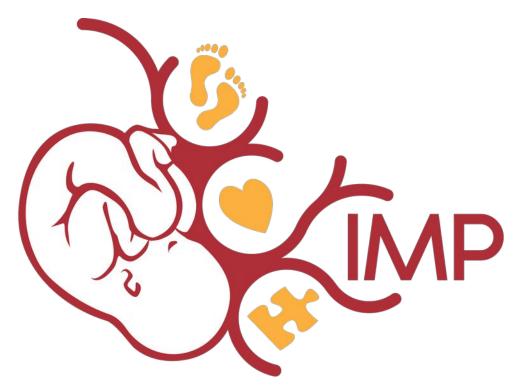
contact@ressources-primordiales.com

Toute remarque concernant ce manuel peut être effectuée à cette adresse – **Version du 02/01/2022**Ce manuel a été réalisé sous Linx Mint avec LibreOffice et des polices libres (FreeSerif et RawengulkSans).

L'Intégration Motrice Primordiale (IMP) est une marque déposée par Paul Landon.

Le site de l'IMP: http://www.reflexes.org

2



Intégration Motrice Primordiale & réflexes archaïques

ABRÉVIATIONS UTILISÉES DANS CE MANUEL

- ACDM : désigne le cours d'IMP : au cœur du mouvement
- ADM : désigne le cours d'IMP : l'alphabet du mouvement
- ATM : articulation temporo-mandibulaire (articulation tempe-mâchoire)
- CXP : désigne le cours d'IMP : connexions primordiales
- EIAS : épine iliaque antéro-supérieure
- EIPS : épine iliaque postéro-supérieure
- IMP: Intégration Motrice Primordiale
- LCR : liquide céphalo-rachidien
- LKS : désigne le cours d'IMP : la kinésphère
- LSR : la symphonie des réflexes (cours d'IMP)
- MRP : mouvement respiratoire primaire (ostéopathie crânienne)
- NPA : désigne le cours d'IMP : nés pour aimer
- PC : paralysie cérébrale (ancienne appellation IMOC)
- RMT : Rhythmic Movement Training (entraînement aux mouvements rythmiques)
- RPP : réflexe de paralysie par la peur (réflexe de retrait)
- RTP : réflexe tendineux de protection
- RTAC : réflexe tonique asymétrique du cou
- RTL : réflexe tonique labyrinthique
- RTSC : réflexe tonique symétrique du cou
- SNC : système nerveux central
- TDAH : troubles de l'attention accompagnés ou non d'hyperactivité

BIENVENUE!

Ce livret a été créé par Paul Landon et Ludivine Baubry du centre de formation le plaisir d'apprendre (CFPA – www.apprendre.org) et édité par les éditions Ressources Primordiales (www.ressources-primordiales.com). Il est remis à tous les étudiants en Intégration Motrice Primordiale (IMP – www.reflexes.org). Son but est de rassembler les différentes activités qui composent le programme moteur à pratiquer à la maison par les enfants et les adultes qui ont suivi une séance d'IMP. En effet lors d'une séance, le professionnel établit un menu d'activités personnalisé, selon les observations réalisées, les besoins et possibilités de la personne. Il sera pratiqué quotidiennement quelques minutes par jour, ce qui est nécessaire pour poursuivre le travail d'intégration des réflexes primordiaux impulsé durant la séance individuelle.

Ce livret peut également être utile pour les personnes qui n'ont pas reçu de formation autour des réflexes, ni consulté d'accompagnant en IMP. Vous pouvez pour vous-même, avec votre enfant ou avec vos clients/patients/élèves, utiliser les jeux et mouvements contenus ci-après, en fonction de vos intérêts. Vous trouverez plusieurs catégories de mouvements :

- ◆ Les bercements et auto-bercements : pour la détente corporelle et émotionnelle, l'amélioration de l'apprentissage, l'activation de l'oreille interne, l'équilibre des réflexes de manière globale.
- ◆ Les hochements de tête : visent les réflexes du cou, l'activation des cervicales, le contrôle de la tête (compétence de base de notre alphabet moteur).
- ◆ Les retournements : activent les mécanismes de rotation de la colonne, la flexibilité des hanches, les réflexes du dos et le branchement de la latéralité.
- ◆ Les balancements : constituent un réveil articulaire doux et global et stimulent la stabilité de l'axe du corps.
- Les mouvements croisés : facilitent le croisement de la ligne médiane (latéralisation).
- ◆ Les jeux avec sacs de grains : stimulent la coordination globale et fine, les réflexes de vie (équilibre, gravité, stabilité), la conscience de la ligne médiane (latéralité), les réflexes des mains.
- ◆ Les activités de Brain Gym : constituent une préparation aux activités cognitives et à toute forme d'apprentissage en équilibrant la latéralité, le centrage émotionnel, la focalisation (concentration).
- ◆ Les activations axiales : activent les mécanismes d'auto-équilibration du corps (équilibre, gravité, stabilité), alignent la posture.
- ◆ Ainsi que *d'Autres Mouvements d'Intégration* (AMI) divers et variés et des *auto-renforcements* pour les différents réflexes primordiaux.

Pratiquez ces mouvements à votre guise, ils ne nécessitent pas de pré-requis. La seule règle à respecter est celle de la non-douleur (restez dans votre zone de confort). Optez pour les activités que vous préférez (même chose pour les enfants).

Amusez-vous! Pratiquez ces activités en famille! Notre corps apprend plus facilement dans le jeu et le partage!

Vous pouvez trouver beaucoup de ces mouvements en vidéo sur le site <u>www.reflexes.org</u>, le site officiel de l'IMP. Si vous avez des questions concernant le contenu de ce livret ou que vous souhaitez prendre rendez-vous avec un accompagnant certifié en IMP, vous trouverez sur ce même site un annuaire des professionnels.

Bonne pratique...

Paul Landon & Ludivine Baubry

AVERTISSEMENT

Avant de commencer un programme d'*inactivité* physique, consultez votre médecin.

Le mode de vie sédentaire est anormal et dangereux pour votre santé.

Frank Forencich¹



L'Intégration Motrice Primordiale (IMP) est une approche fondamentalement éducative et ne rentre en concurrence avec aucune méthode, pratique ou rééducation de quelque nature que ce soit (physique ou psychologique). Notre but premier est de permettre à chacun d'explorer davantage la joie de bouger. En IMP nous pensons que nous sommes faits pour bouger, courir, sauter, grimper, danser, faire l'amour, chanter, explorer, apprendre, jouer, ramper... Mais peut-être que ça fait un bail que vous n'avez pas pratiqué ces activités, alors avant de plonger tête baissée dans le bain de primordialité que nous vous proposons, soyez prudent.

En effet notre mode de vie « moderne », à l'occidentale, nous a fortement éloigné de notre nature primale. Idéalement, les nouveaux mouvements se mettent en place progressivement, soyez donc doux avec vous-même, vos proches et les gens avec qui vous travaillez, en particulier si vous n'avez pas pratiqué ce type d'activité depuis

longtemps. De plus, forcer est contraire à tous nos principes. Anticipez avant d'en avoir trop fait et gardez en tête qu'aucune activité proposée en IMP ne doit entraîner inconfort ou douleur.

Bien que nous ayons trouvé les mouvements et procédures présentés dans ce manuel, sûrs et efficaces dans notre pratique personnelle, si vous avez un doute, demandez l'avis d'un professionnel compétent et si nécessaire, adaptez les mouvements et activités proposés à vous (et non l'inverse) et ne pratiquez pas une activité qui ne semble pas propice à votre bien-être.

Merci de noter que les remodelages, jeux, activités ou autres éléments pratiques présentés dans ce manuel sont destinés à être étudiés lors d'une formation (cf. www.reflexes.org).

Les auteurs se sont inspirés des travaux de nombreux chercheurs et d'enseignants, toute erreur dans la transmission orale ou écrite de ces enseignements leur serait totalement imputable.

¹ *L'Animal exubérant, santé, jeu et mouvement* de Franck Forencich aux éditions Ressources Primordiales, 2018. Disponible sur <u>www.ressources-primordiales.fr</u>.

L'IMP - UNE APPROCHE S.I.M.P.L.E. : SYSTÈME D'INTÉGRATION MOTRICE PRIMORDIALE LUDIQUE ET ÉDUCATIF

• Système (ou synthèse)

L'IMP est un système créé par Paul Landon qui synthétise différentes approches sur les réflexes primordiaux (et d'autres types de mouvements essentiels).

IMP

♦ d'Intégration

 Intégration : coordination de l'activité de plusieurs organes ou fonctions.

Intégration Motrice Primordiale & réflexes archaïques

• En IMP nous cherchons à intégrer les réflexes archaïques qui sont présents à la naissance et doivent s'inhiber en grandissant. C'est cette inhibition que nous appelons *intégration* en IMP. Si ces réflexes primordiaux ne s'intègrent pas cela peut avoir un impact sur le développement de nos sphères cognitive (apprentissages), émotionnelle (relation à nous même et aux autres) et corporelle (posture).

• (sensori-)Motrice ou Multimodale

• En IMP nous utilisons des mouvements, des activités sensorielles (tactiles, visuelles, proprioceptives...), des jeux, des bercements, différentes techniques de remodelage, des automassages, etc. afin de favoriser l'intégration de nos sphères cognitive, émotionnelle et corporelle.

Primordiale

- Le terme « primordiale » est à prendre dans ses deux sens :
 - 1) Qui existe dès l'origine, qui est le plus ancien.
 - 2) Qui est jugé de la plus grande importance.
- En effet nous travaillons sur des patrons (schèmes) moteurs et sensoriels à la fois majeurs et archaïques.

Ludique

- En IMP nous pensons que *le jeu est apprentissage* ainsi que la base de nombreuses compétences essentielles (communication, coordination, motivation, équilibre...)
- C'est pourquoi, à la fois dans nos cours et dans nos séances individuelles, nous proposons différentes activités ludiques (dont des jeux avec des sacs de grains).

et Éducatif

 L'approche de l'IMP est par essence éducative, nous ne cherchons pas à régler quelque problème que se soit mais à aider chacun à atteindre ses objectifs, qu'ils concernent le domaine cognitif (apprentissages, lecture, écriture...), émotionnel (équilibre personnel, relations...) et corporel (posture, sport...).

◆ L'approche S.I.M.P.L.E.

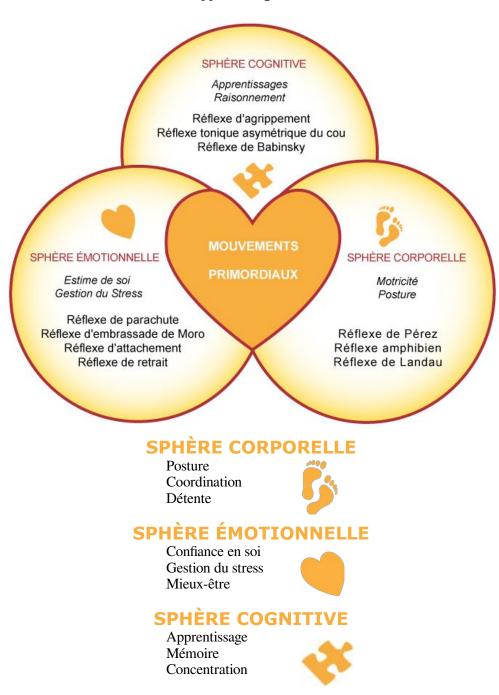
L'approche proposée, l'Intégration Motrice Primordiale (IMP), via le mouvement et les « activités d'intégration », a des effets visibles sur les sphères cognitives (pensée, apprentissage, scolarité, créativité...), émotionnelle (gestion du stress, relations, confiance en soi, centrage, organisation, joie...) et physique (posture, forme, bien-être, coordination...).

L'IMP est une approche éducative qui permet d'identifier et d'intégrer les réflexes et mouvements primordiaux non-intégrés, chez l'enfant ou l'adulte, à l'aide de mouvements et de procédures d'équilibrage simples, agréables et rapides à pratiquer.

Les **réflexes primordiaux** sont des réactions involontaires principalement présentes chez le nouveauné.

Ils forment le facteur le plus essentiel dans la mise en place de nos comportements, de notre réussite scolaire ainsi que dans notre vie physique, émotionnelle et cognitive.

La non-intégration d'un réflexe peut être la cause d'un « parasitage » et risque de se manifester quand nous sommes sous stress ou en situation d'apprentissage.



LES RÉFLEXES PRIMITIFS

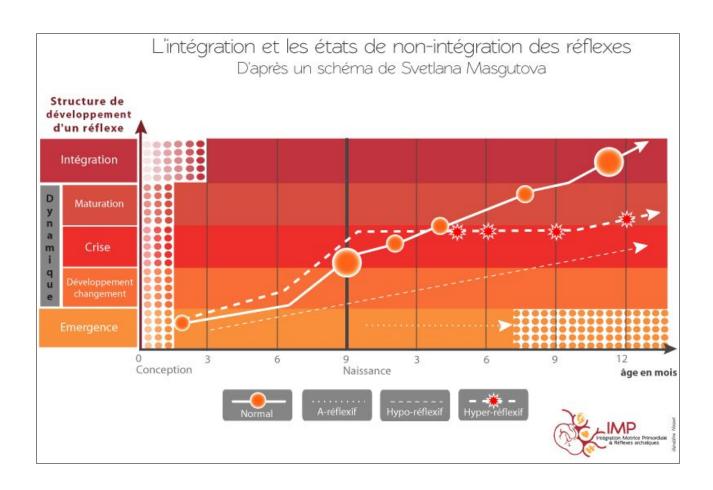
Les réflexes archaïques sont des mouvements automatiques que l'on observe chez le nouveau-né, déclenchés par des stimuli internes/externes spécifiques.

Leur présence est le signe du bon développement du système nerveux et du tonus musculaire du bébé. C'est pourquoi le pédiatre en contrôle systématiquement quelques-uns lors du premier examen à la maternité.

Certains apparaissent pendant la vie fœtale, d'autres pendant l'accouchement, et quelques-uns dans les semaines qui suivent. Ils sont essentiels au développement du nouveau-né. Il existe environ 70 réflexes qui ont pu être observés. En IMP, nous avons choisi d'en étudier une quarantaine, car ils ont du sens (impacts mis en évidence sur les sphères motrice, cognitive et émotionnelle) et une possibilité de remodelage.

Chaque réflexe se développe à un moment précis et a sa propre histoire : il suivra sa propre structure et dynamique :

- L'émergence : chaque réflexe du nourrisson émerge à un moment précis (pendant la vie intra-utérine ou proche de la naissance).
- *L'évolution*: le bébé entraîne ses réflexes, explorant pas à pas les « programmes de la nature », dont chacun a une durée théorique précise.
- L'intégration : le principal schème du réflexe est prêt pour le fonctionnement intégré avec des mouvements, des compétences et des capacités plus avancés.



LA SÉANCE D'IMP

Si vous consultez un accompagnant en IMP, ce dernier établira lors de la première séance un bilan de vos réflexes archaïques. Le but est d'avoir un état des lieux de la maturation de vos réflexes archaïques (inhibition) et le bon « branchement » de vos réflexes de vie. Vos réflexes constituent-ils une barrière (non intégration) ou un pont (intégration) pour aller vers les compétences que vous souhaitez acquérir dans votre vie professionnelle, familiale, sociale, sportive, émotionnelle... ? À partir de cette observation, le professionnel en IMP pourra vous accompagner dans des procédures de remodelages des réflexes qui vous semblent importants à intégrer pour évoluer vers votre objectif.

Votre programme d'activités motrices à pratiquer quotidiennement sera établi durant la séance. Certaines activités vont viser plus précisément la maturation de certains réflexes, d'autres auront une action plus globale.

Ce livret d'intégration regroupe la majorité des mouvements, mobilisations, jeux qui constituent le programme personnalisé à réaliser à la maison. Vous pouvez donc vous y référer pour retrouver les activités que l'accompagnant vous a suggéré de pratiquer.

Si vous n'avez pas encore reçu de séance en IMP, cela ne vous empêche pas de pratiquer ces activités en autonomie. Voici en résumé le rôle positif de la plupart des réflexes cités dans le livret. Cela pourra vous servir à comprendre ce qui est visé dans la pratique de chacune des activités et de choisir les mouvements à pratiquer en fonction du réflexe que vous pensez avoir à intégrer. Par exemple, si vous vous dites « J'aimerais pouvoir écrire en ayant le bras détendu », vous pouvez pratiquer les activités du livret qui s'adressent plus particulièrement au réflexe d'agrippement palmaire, qui est potentiellement à faire maturer.

Si vous envisagez de faire les formations en IMP, les fonctions de chaque réflexe seront abordées en détail, mais la liste suivante peut déjà vous donner un aperçu du rôle des réflexes et de leur implication dans les sphères physique, cognitive et émotionnelle.



BRÈVE PRÉSENTATION DES PRINCIPAUX RÉFLEXES CITÉS



Photo: David Calderón sur Unsplash

- le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC) : il joue un rôle important durant la naissance. C'est un réflexe majeur en termes d'apprentissage. Il participe à la mise en place de la latéralité. Une fois inhibé, il permet à l'enfant de tourner aisément sa tête d'un côté et de l'autre, indépendamment du reste de son corps. Il « branche » la vision et l'écoute. L'enfant a besoin qu'il soit intégré pour ramper et marcher à 4 pattes. Il soutient la coordination globale du corps ainsi que les compétences de motricité fine.
- le réflexe tonique symétrique du cou (RTSC) : il se manifeste environ 6 mois après la naissance. Il participe à l'acquisition de la position assise et du 4 pattes. Une fois inhibé, il permet à l'enfant de lever et de baisser sa tête indépendamment du reste de son corps. Il influence le développement de la coordination motrice entre le haut et le bas du corps, la construction du système visuel, les capacités d'attention et donc lui aussi les capacités d'apprentissage.
- le réflexe tonique labyrinthique (RTL) : c'est un double réflexe, sous sa forme de flexion ou d'extension. Le RTL en flexion est présent durant toute la grossesse et permet au bébé de garder la position fœtale. À la fin de l'accouchement, lors de la phase de l'expulsion, il apparaît en extension. C'est un réflexe de l'oreille interne qui agit sur la posture en équilibrant le tonus musculaire entre l'avant et l'arrière du corps. Une fois inhibé, il permet que l'enfant ne soit ni trop « avachi » en avant, ni trop en extension vers l'arrière. Il soutient le sens de l'équilibre et la posture.
- le réflexe d'agrippement palmaire : il est à la base des capacités de préhension. Il se développe en plusieurs phases qui vont amener petit à petit l'enfant à pouvoir saisir et manipuler tous types d'objets. C'est le réflexe qui, une fois inhibé permet à l'enfant d'acquérir la pince de précision et ainsi de tenir correctement son stylo, d'être à l'aise avec la graphie, d'avoir un tonus musculaire adapté de la main jusqu'à l'épaule. Il est important pour la créativité, l'expression écrite et orale. Émotionnellement, il permet le « lâcher prise ».

- les réflexes du pied (agrippement plantaire et Babinski) : ils préparent l'enfant à la marche en développant le bon tonus du pied et de la cheville. Le pied est notre fondation, les réflexes de cette partie du corps influencent notre sensation de stabilité physique et émotionnelle. Un bon déroulé du pied lors de la marche aide à développer la confiance en soi et la capacité à « aller de l'avant » dans la vie. Ils ont aussi un rôle à jouer dans le développement de la latéralité.
- les réflexes du visage (paume-bouche de Babkin, succion/déglutition, fouissement) : ils jouent un rôle essentiel au cours de la période de l'allaitement maternel. Ils sous-tendent notre rapport à l'alimentation mais aussi notre aptitude à communiquer (mise en place du langage et des expressions faciales). Ils ont un impact sur la formation de la dentition, des os de la mâchoire et du crâne. Le réflexe paume-bouche de Babkin est à la base de la coordination entre la main et la bouche qui contribue au développement cognitif du bébé et de l'enfant.
- les réflexes spinaux (spinal de Galant et spinal de Pérez) : ils participent au bon développement de la colonne vertébrale. Ils sont très actifs durant la naissance. Le spinal de Galant sert au bébé dans les mouvements d'inclinaison de sa colonne et de stabilisation du dos, nécessaires lors des retournements au sol (du dos sur le ventre et du ventre sur le dos) et lors des déplacements de reptation/4 pattes. Le spinal de Pérez a davantage un rôle de redressement de la colonne. Plus tard, tous deux ont des conséquences sur la concentration et la mémoire, ainsi que sur le maintien du dos et la posture.
- le réflexe de parachute : il est utile pour que le bébé, allongé sur le ventre, amène ses bras en avant et puisse repousser le sol avec les mains pour se retrouver un jour en position 4 pattes. Plus tard quand l'enfant marche, il agira en tant que réflexe de protection en cas de chute. D'un point de vue émotionnel, il est important pour établir des relations avec les autres et permet une bonne communication. Il aide à délimiter notre espace personnel et soutient notre aptitude à nous défendre, la capacité à repousser (le sol mais aussi les autres).
- le réflexe de Moro : sert au bébé à communiquer son besoin de proximité en ouvrant ses bras vers l'adulte quand il est en situation de stress. Il est une base pour la construction de notre sentiment de sécurité intérieure et de la confiance en soi. En cas de chute, il agit de concert avec l'agrippement pour assurer notre stabilité. Il est important lors des apprentissages car nous devons nous sentir en sécurité pour être disponible et attentif.
- le réflexe de Landau : ll apparaît au moment où le bébé, placé sur le ventre, redresse sa tête et ses épaules, décolle ses jambes du sol, arque son dos, tel un avion qui décolle. Il travaille en synergie avec le RTL et le spinal de Pérez pour renforcer les muscles à l'arrière du corps qui permettent le redressement en vue de la marche. C'est aussi le réflexe de la joie et de la bonne humeur car un dos bien redressé est souvent synonyme d'ouverture au monde. Il contribue au développement du système visuel.
- le réflexe d'attachement : il nous semble pertinent de nommer « réflexe » le principe d'attachement car cette réaction innée du bébé se manifeste de manière universelle. Beaucoup de recherches en neurosciences cognitives et affectives ont montré ces dernières années que le bébé est programmé pour s'attacher à ses parents (et réciproquement) et que cet attachement précoce lui est essentiel, tant au niveau émotionnel que cognitif. Il est à la base de la construction de l'estime de soi et de l'équilibre de toutes les relations interpersonnelles.

COMPORTEMENTS ET RÉFLEXES NON-INTÉGRÉS

Des réflexes non intégrés sont souvent la cause de bien des étiquettes apposées sur des enfants qui n'ont pourtant aucune maîtrise sur ces comportements.



Photo: Nikhita S sur Unsplash

Critiques et récriminations de la part des éducateurs (parents, enseignants...) n'auront d'autres effets que de rajouter stress, frustration et manque de confiance en soi à l'enfant ou l'adolescent victime de son propre comportement.

La dictée infernale

Pour se rendre compte de l'effet de réflexes non-intégrés sur le comportement, Nancy O'Dell et Patricia Cook auteurs de *Le réflexe pour la concentration et l'apprentissage*² suggèrent l'exercice suivant :

Imaginez-vous un vendredi après-midi pour la dictée hebdomadaire, munissez-vous d'un petit bout de papier de 5 cm sur 7 et asseyez-vous derrière un bureau en tendant vos jambes devant vous et sans les poser au sol. Tenez votre stylo avec votre main non-dominante et demandez à un partenaire « prof » de vous faire la dictée suivante au rythme d'un mot toutes les deux secondes :

« Coude, lever de soleil, animal, vendredi, dîner, docteur, zèbre, transportation, mère. »

Avez-vous terminé tous les mots ? Les mots sont-ils lisibles ? Êtes-vous fier de votre copie ? Souhaitez-vous que votre œuvre soit affichée au tableau ? Pensez-vous que ce papier reflète votre intelligence correctement ? Voulez-vous que ce travail soit noté ? Vos jambes sont-elles restées levées ? Souhaitez-vous passer la journée d'école ainsi ? Vous sentez-vous à l'aise ?

² Éditions Ressources Primordiales, sortie prévue pour la rentrée scolaire 2020.

ÉTIQUETTES À GOGO

Voici une liste non exhaustive de comportements résultant la plupart du temps de réflexes non-intégrés et sur lequel, rappelons-le, l'enfant n'a pas d'influence :

L'agité

Souvent étiqueté à tort d'hyperactif, cet enfant se tortille continuellement sur sa chaise, ne tient pas en place, s'affale sur son bureau, enroule ses pieds autour des pieds de sa chaise, se met à genoux sur sa chaise ou étend sa jambe sur le côté de son siège.

Les vrais responsables de ce comportement se nomment en fait réflexe spinal de Galant et réflexe tonique symétrique du cou (RTSC).

Le briseur de mines de crayon

Appuie tellement fort sur son crayon que la mine se casse. Il appuie fortement sur son stylo au point de transpercer la feuille.

Punissez plutôt le réflexe d'agrippement et le RTAC!

L'oublieux

Il oublie ses leçons d'un jour à l'autre. La poésie apprise (et connue) la veille au soir est oubliée dès le lendemain matin. L'orthographe d'un mot connue un jour a disparu de son cerveau le jour suivant. Il en va de même pour les tables de multiplication.

Le RTL, le Moro et le Pérez ne l'aident pas à mémoriser, ça c'est sûr!

Le mélangeur

Il a dû mal à s'organiser, il inverse les lettres b/d/p/q, « sac » et « cas », ne connaît pas la droite et la gauche et n'arrive pas à suivre des indications pour trouver son chemin.

Dans ce cas Moro et ce coquin de RTAC sont à blâmer.

Le maladroit (balourd)

Il fait tomber des objets, trébuche, se fait des croches-pieds à lui-même. Dans certains cas il fait rire en faisant passer ses maladresses pour des clowneries.

Le pauvre alors que le vrai responsable est (encore lui) le RTAC et le réflexe d'allongement croisé.

Le rêveur (dans les nuages)

Le distrait qui regarde aux alentours mais pas la tâche qu'il est censé accomplir (leçon, devoirs). *On aurait mieux fait de blâmer le RTL, Pérez et le réflexe de soutien des mains.*

L'explosif

Précipité, fonceur, manquant de contrôle. Toujours sur la ligne de départ mais rarement à l'arrivée. *Merci au réflexe de Babinski pour ça!*

L'inquiet (stressé, anxieux, peureux)

Il a peur de l'échec, de se tromper. Ne répond pas aux questions de l'enseignant même s'il a la réponse de peur de se tromper. Doute en permanence de lui-même et de ses réponses. La peur va parfois jusqu'au refus de faire par peur de l'échec anticipé.

La cause de ses peurs est à chercher du côté des messieurs Moro, réflexe de retrait et d'attachement.

Le bagarreur

C'est un inquiet qui cherche à tout contrôler à tout prix et qui en devient brutal.

Le réflexe de soutien des mains et le RTL n'y sont pas pour rien!

Devenez accompagnant(e) en IMP: 200 heures de formation en 7 stages! Approche éducative sensorimotrice d'équilibrage des mouvements et réflexes primordiaux Connexions primordiales La kinésphère CXP - 4 jours - 30h LKS - 4 jours - 30h L'alphabet Nés pour aimer du mouvement NPA - 4 jours - 30h ADM - 4 jours - 30h Intégration Motrice Primordiale & réflexes archaïques Au cœur du mouvement La symphonie ACDM - 4 jours - 30h des réflexes (Peut être fait à tout moment) LSR - 3 jours - 20h Certification d'accompagnant en IMP (4 jours - 30h)

LES BERCEMENTS

Les bercements, appelés aussi mouvements rythmiques ou mouvements rythmés, bien qu'utilisés depuis longtemps (par exemple en relaxation coréenne) ont été mis au point originellement par Kerstin Linde, une photographe qui a observé ses enfants bouger et qui a reproduit ces mouvements avec succès sur des enfants comme des adultes en grande difficulté motrice. Le docteur Harald Blomberg, psychiatre suédois, a étudié durant 3 ans auprès de Madame Linde à partir de 1985. Plus tard il rencontre le travail sur les réflexes archaïques de Peter Blythe, psychologue anglais, et surtout de Madame Svetlana Masgutova, docteur en psychologie russe, qui utilise des pressions isométriques pour réintégrer les réflexes. C'est en faisant la synthèse de ces différents experts que Blomberg a mis au point, avec l'aide de Moira Dempsey d'Australie, le RMT.³

Blomberg fait un parallèle entre les mouvements rythmés et les mouvements spontanés que font les bébés. Il fait aussi un rapprochement avec ces mouvements et ceux que font les enfants en difficultés, en particulier ceux présentant de l'hyperactivité. Il avance que les mouvements rythmiques produits par les bébés « n'influencent pas seulement les réflexes primitifs et les habiletés motrices, ils ont aussi un impact profond sur le développement du cerveau pendant toute l'enfance. Cela influence plusieurs aires du cerveau comme les émotions, les fonctions cognitives, la vision et le langage »⁴.

Bien que d'apparence simples, les mouvements rythmés requièrent précision et savoir faire. Ils doivent être exécutés de manière rythmée et donner une sensation de facilité. Il est important que les bercements soient fluides et ne génèrent pas de mouvements parasites au niveau des épaules, des mains, du visage... Dans l'idéal la réaction aux bercements doit être symétrique; toute asymétrie peut indiquer la présence de réflexes non intégrés. La plupart du temps l'apprenant n'a pas conscience de faire (ou recevoir) le mouvement de manière asymétrique, il est donc nécessaire de bien observer la personne lors des bercements.

Les bercements devraient dans l'idéal être pratiqués quotidiennement, il faut y aller progressivement en augmentant petit à petit la durée (3 minutes maximum les premières fois). Tout au long des bercements, nous devons rester attentif aux signaux d'inconforts (verbaux ou non) émis par la personne.

Ces mouvements rythmés sont bons pour accroître le tonus des muscles extenseurs ce qui aide notre dos à se redresser et la tête à mieux se verticaliser. Ces mouvements donnent de très bons résultats dans l'amélioration de l'apprentissage et le docteur Blomberg les utilise pour aider les enfants présentant des troubles de l'attention et de l'hyperactivité. D'après Blomberg, les mouvements rythmés réceptifs (les bercements) auraient une action sur le tronc cérébral et des effets très positifs sur l'attention, la relaxation et l'apprentissage.

³ Provenance RMT manuel 3 – Février 2013.

⁴ Provenance RMT manuel 3 – Février 2013.

LES QUATRE COMPOSANTES DES BERCEMENTS

L'idée de base des bercements est de respecter les conditions que nous adoptons spontanément quand nous berçons un bébé: nous adaptons intuitivement nos mouvements à ses réactions. Le tout petit nous guide afin que nous lui fassions ce qu'il souhaite. Il choisit lui-même le *type* de bercement à lui appliquer, *l'amplitude*, le *rythme* et la *durée*. Quand nous pratiquons pour nous-même ou avec un partenaire, que celui-ci ait 6 ou 106 ans, il en va de même. Ne cherchons pas à nous imposer ou à imposer à autrui ce que nous pensons qu'il est bon de faire d'un point de vue intellectuel. Observons nos réactions, nos envies et nos besoins tout au long de la pratique des bercements.

- 1. Choix du mouvement : certains bercements se pratiquent à l'aide d'un partenaire et d'autres en autonomie, les auto-bercements. Choisissez dans la liste celui qui vous attire. Peut-être une position vous semble plus confortable : certains bercements se font sur le dos, d'autres sur le ventre ou sur le côté. Ou peut-être préférerez-vous choisir en fonction des réflexes primordiaux que vous souhaitez viser. Enfin, si vous avez envie d'explorer un bercement qui vous met au défi, assurez-vous de le faire avec aisance et douceur sans recherche de résultat. Le plaisir du bercement prime sur toute autre considération, même s'il est plaisant de sentir que l'on stimule de nouvelles voies.
- 2. **Amplitude :** commencez par pratiquer le mouvement choisi avec une amplitude moyenne, celle qui vous vient spontanément. Puis explorez diverses amplitudes : grandes amplitudes, (mouvements amples) et petites amplitudes (mouvements plus subtils).
- 3. **Rythme :** de la même manière que vous pouvez jouer avec diverses amplitudes, jouez avec différents rythmes et combinez le tout :
 - Petite amplitude lente.
 - Petite amplitude rapide.
 - Grande amplitude lente.
 - Grande amplitude rapide.

Il s'agit juste de suggestions afin de découvrir de nouvelles sensations dans votre corps. Le point le plus important est de conserver le rythme choisi, d'être aussi régulier qu'un métronome (d'ailleurs pourquoi ne pas essayer avec, il existe de nombreuses applications gratuites de métronome pour téléphone).

Si vous travaillez avec partenaire demandez-lui de vous aider à vérifier votre rythme (surtout au début, on peut vite le perdre) car le sens du timing est très important.

4. **Durée :** pratiquez les bercements et auto-bercements aussi longtemps que vous le désirez et arrêtez-vous avant d'en faire trop. Il est important d'y aller progressivement. Les premières sessions ne doivent pas excéder 3 minutes. Au bout de quelques jours vous pouvez augmenter la dose et si par la suite l'envie vous prend de pratiquer 20 minutes d'affilée, ne vous gênez pas. Ce paramètre de progressivité est particulièrement important si vous travaillez avec une personne présentant des défis de vie importants.

Même si cela peut aller à l'encontre de nos habitudes, ces quatre paramètres sont valables également pour les enfants, laissons-les choisir ce qui leur convient !

LE CONFORT DU BERCEUR

Il est important de veiller à s'installer dans une position confortable pour pratiquer les bercements sur autrui :

- Au sol (assis en tailleur, à genoux, accroupi, sur un tapis de gym ou une moquette). Utilisez des coussins si besoin, aussi bien pour vous que pour installer confortablement la personne.
- Debout à une table de massage. Réglez-en la hauteur si c'est possible. Mettez-vous en fente ou pieds largeur bassin, bien dans vos appuis.

Même si la pratique sur un lit peut vous sembler pratique, elle n'est pas idéale, car le moelleux du matelas à tendance à « absorber » les bercements. Néanmoins, selon la mobilité de la personne et la vôtre, c'est parfois la seule condition pour que les bercements puissent être réalisés.

Lorsque vous bercez, vous ne devriez pas ressentir d'effort musculaire ni de tensions corporelles. Que vous soyez assis ou debout, maintenez votre posture érigée (sans vous courber sur la personne), ouvrez votre cage thoracique (espace du cœur) et respirez librement.

Vous allez peu à peu ressentir comme des vagues rythmées qui vont et viennent de votre corps à celle de la personne bercée. Il se produit une sorte d'effet « rebond » quand vous utilisez l'élasticité des tissus de la personne, ainsi vous n'avez pas à forcer. Progressivement, à force de répétitions, vous trouverez l'accordage adapté en fonction de la personne que vous bercez. Vous trouverez ensemble « son » bercement.

Certains bercements nécessitent d'utiliser le poids de votre corps pour éviter les crispations. Accompagnez le bercement par un mouvement subtil de votre propre corps, ainsi, on peut dire que vous vous bercez en même temps que vous bercez quelqu'un. Les mouvements de votre corps et de celui de la personne se synchronisent peu à peu. Plus le bercement est fluide et agréable pour vous, plus il est ressenti agréablement et se révèle efficace pour la personne qui reçoit.

Il arrive que la personne émette des résistances physiques en réaction aux bercements (chevilles raides, bassin bloqué, mouvements parasites...). Dans ce cas, le bercement risque d'être laborieux pour vous à pratiquer et désagréable pour la personne. Vous pouvez dans ce cas lui proposer d'autres variantes jusqu'à trouver celle qui sera la plus fluide pour vous deux. Une fois, les mécanismes réflexes apaisés par les bercements prodigués, vous pourrez sans doute revenir à ceux qui paraissaient les plus compliqués à recevoir dans la détente.

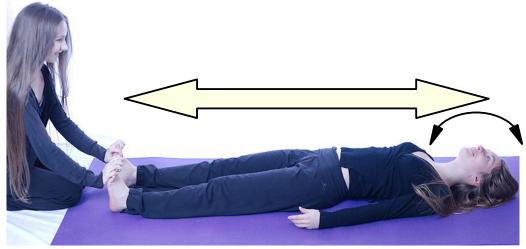
Même si la personne bercée est responsable de choisir la durée des bercements (la durée étant l'une des 4 composantes), cela ne peut se faire au prix de votre confort. Ne soyez pas gêné de devoir stopper la séquence de bercements dès que vous en ressentez le besoin. La pratique des bercements demandant de la régularité, mieux vaut en faire moins longtemps à chaque fois mais tenir dans le temps!

Consulter le site <u>www.reflexes.org</u> pour visionner des vidéos de bercements!

BERCEMENT PAR LES PIEDS

Ce premier mouvement est très simple, efficace, global et apprécié par un grand nombre de personnes. Si vous ne savez pas quel mouvement pratiquer au quotidien, nous vous recommandons celui-ci, il devrait vous apporter beaucoup de bénéfices.

Source : RMT⁵. On retrouve aussi ce mouvement basique en relaxation coréenne.



Prise 1: mains aux pieds

- L'apprenant est allongé sur le dos avec les bras le long du corps et la tête bien alignée dans le prolongement du corps. La rotation naturelle des hanches devrait amener les pieds à 45° par rapport au sol.
- Positionner les mains au niveau des pieds ou des chevilles de l'apprenant et bercer son corps dans l'axe pieds
 → tête (trois prises sont possibles, voir plus loin).
- Chercher à donner différents rythmes jusqu'à trouver celui qui lui sied le mieux (lorsqu'il se laisse vraiment aller et que c'est agréable pour lui).
- Bercer sans à-coup avec fluidité et régularité.
- Observer si le mouvement génère des zones de « restrictions » (chevilles, hanches, cage thoracique, cou...). Faites-en mention à la personne afin qu'elle tente de détendre ses zones.
- Dans tous les cas, l'apprenant doit rester réceptif et se laisser bercer (il ne doit pas pousser avec ses pieds contre vos mains).
- Inciter l'apprenant à se relaxer, en particulier à laisser sa tête faire un mouvement de hochement comme pour dire oui.
- S'il a du mal à détendre la région du cou, on peut l'aider en se plaçant à sa tête et en lui faisant faire un mouvement de hochement (comme pour dire oui) ou en poussant en rythme sur ses épaules.
- S'il ne garde pas sa tête droite (dans le prolongement de son corps) lors du bercement, et que la tête part en rotation, il est possible que le RTAC ne soit pas intégré. Demandez-lui de garder le « nez au plafond ».
- S'il ne laisse pas ses bras le long de son corps mais sur sa poitrine comme pour se prendre dans les bras il est probable que le réflexe de Moro soit non-intégré.
- Si la nuque reste raide et ne suit pas le mouvement, il est probable qu'un des réflexes du cou soit non-intégré (RTL, RTSC, RTAC ou Moro).
- Ce bercement se pratique si possible la tête directement au sol afin de ne pas inhiber le mouvement du cou, mais si la personne est inconfortable (tête trop en extension), on peut lui en proposer pour démarrer de placer un coussin sous sa tête.

⁵ Voir section abréviations ci-avant.

Prise 1 : mains aux pieds (orteils et haut de la plante des pieds) – (photo page précédente)

• Variante excellente pour les chevilles et la détente du pied (réflexe de Babinski et plantaire) ainsi que pour la détente de la chaîne musculaire postérieure souvent raccourcie en cas de stress chronique (libération du réflexe tendineux de protection – RTP).

Prise 2: mains aux chevilles

· Si les chevilles sont très tendues, ont peu d'amplitude, que la personne a un problème de cheville (douleurs) ou qu'elle ne peut s'empêcher de pousser contre vos mains, vous pouvez la bercer à partir du dessus des chevilles ou un peu plus haut à l'avant des jambes.

Prise 3: mains aux talons (sous les chevilles)

- · La prise aux talons permet un mouvement de tirerpousser plus ample et très relaxant qui accentue le mouvement de la tête (le « oui ») quand celui-ci est trop timide.
- Le bas du dos est davantage en appui sur le sol, ce qui permet de viser les réflexes du dos (réflexes spinaux) et de rendre le mouvement plus agréable pour les gens qui auraient mal au dos dans la prise classique.



Prise 2: mains aux chevilles

• Cette variante est très appréciée, elle est issue directement de la relaxation coréenne. Vous pouvez ainsi lever les jambes à différents niveaux (jusque vers 45°).



Prise 3: mains aux talons

Réflexes ciblés par ce bercement

- Les réflexes impliquant le cou
 - Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)
 - Réflexe de Moro
 - Réflexe tonique labyrinthique (RTL)
 - Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)
- Prise 1 en plus de ci-dessus
 - Réflexe tendineux de protection
 - Réflexe de Babinski, d'agrippement plantaire, d'allongement croisé
- Les réflexes spinaux (surtout avec la prise 3 en levant les jambes)
 - Réflexe spinal de Galant
 - Réflexe spinal de Pérez

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Relaxation générale, corporelle et émotionnelle.
- Stimulation du cerveau reptilien (d'après le psychiatre suédois Harald Blomberg).
- Réveille la conscience de la ligne médiane.
- Stimulation de la proprioception et du sens de l'équilibre (active l'oreille interne)
- Détente de la cheville et impact sur le Babinski et l'agrippement plantaire (prise 1).
- Relaxation du réflexe tendineux de protection et de la chaîne musculaire postérieure.
- Aide à calmer les enfants « remuants ».
- Amélioration de l'attention, de la concentration et des mécanismes de l'apprentissage.

Variantes pour intégrer le RTAC et améliorer la vision binoculaire (croisement de la ligne médiane avec les yeux et les oreilles)

Variante 1 : Rotations de tête + regard

Pendant le bercement par les pieds, demander à une autre personne de faire suivre à l'apprenant un objet des yeux (doigts, stylo, marionnette à doigts...). L'objet doit être déplacé d'un côté et de l'autre en arc de cercle afin d'impliquer une rotation de la tête de l'apprenant. Cette poursuite visuelle est effectuée sur un rythme pas trop rapide, l'apprenant doit suivre du regard tout en ayant le temps de bien tourner sa tête de manière symétrique d'un côté. Souvent une dizaine d'allers-retours pour commencer suffisent.





Variante 2 : Yeux seuls

Même chose que la variante 1 mais seuls les yeux se déplacent de droite à gauche (la tête ne tourne plus, elle reste dans son axe, « nez au plafond »). La personne qui guide le balayage oculaire décrit non plus un arc de cercle mais un ligne horizontale.

Variante 3 : A pratiquer une fois que les mouvements décrits précédemment sont fluides. Il s'agit d'exécuter les variantes 1 et 2 mais sans l'aide de la troisième personne. L'apprenant effectue seul les poursuites visuelles. Il peut suivre une ligne imaginaire au plafond pour l'aider.

BERCEMENT PAR LES GENOUX

Autre mouvement basique que l'on retrouve dans la relaxation coréenne et qui cible davantage les réflexes du dos que le premier bercement (effet proche du bercement par les pieds avec la prise 3 aux talons et les jambes levées).



Prise 1 : au-dessus des genoux

- L'apprenant est sur le dos, les bras le long du corps, les pieds à plat et les genoux fléchis.
- L'accompagnant se place dans l'axe tête-genoux de l'apprenant et pose ses mains sur (prise 1 et 2) ou sous (prise 3) les genoux de l'apprenant (haut du mollet).
- Dans les prises 1 et 3 : tirer vers vous et accompagner le retour afin d'éviter les « à-coups ».
- Dans la prise 2 : si vos mains « enveloppent » bien les genoux de l'apprenant vous pouvez effectuer un mouvement de tirer-pousser.
- Le bercement s'exerce dans l'axe genoux \leftrightarrow tête.
- La tête est dans son axe (« nez au plafond »), les bras sont le long du corps.



Prise 3: sous les mollets

- S'assurer que le bassin (fesses) et le dos soient bien à plat au sol. Une visualisation efficace est de demander à l'apprenant d'imaginer que son dos s'enfonce dans le sol pendant le mouvement.
- Le bercement devrait se propager au niveau du cou par un mouvement de hochement de la tête. Si tel n'était pas le cas, demander à l'apprenant d'accompagner le mouvement par un hochement de tête comme pour dire oui. Cette difficulté au niveau du cou est souvent liée à une non-intégration du RTL, du RTSC ou du Moro. Si l'apprenant a du mal avec le mouvement de la tête, on peut l'aider à bien le ressentir en se plaçant à la tête de la personne et en lui faisant faire un mouvement de hochement (comme pour dire oui) ou en poussant en rythme sur ses épaules.
- Une variante de ce mouvement peut se faire en autonomie (dans ce cas le mouvement est actif). Voir ciaprès l'auto-bercement dorsal.

Réflexes ciblés par ce mouvement

- Les réflexes impliquant le cou
 - Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)
 - Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)
 - Réflexe de Moro
 - Réflexe tonique labyrinthique (RTL)
- Les réflexes spinaux (surtout dans la variante active)
 - Réflexe spinal de Galant
 - Réflexe spinal de Pérez



Prise 2 : sur les genoux

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Relaxation générale. Stimulation du cerveau reptilien (d'après le psychiatre suédois Harald Blomberg).
- Aide à calmer les enfants « remuants ».
- Amélioration de l'attention et de la concentration.
- Contribue à stimuler les mécanismes de l'apprentissage.

Variantes pour intégrer le RTAC et améliorer la vision binoculaire (croisement de la ligne médiane avec les yeux et les oreilles)

Ce sont les mêmes que celles du bercement par les pieds.



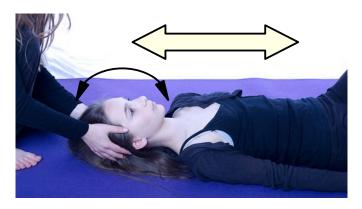


AUTO-BERCEMENT DORSAL

Ce mouvement est l'équivalent du mouvement précédent (bercement par les genoux) sauf qu'il se pratique de manière active et en autonomie par l'apprenant.



- Sur le dos, les genoux fléchis et les pieds au sol. Le dos est si possible bien en contact avec le sol.
- La tête est dans son axe, « nez au plafond ».
- Le mouvement est impulsé à la fois par les pieds, le bassin et la tête, qui se synchronisent.
- Le bassin reste au sol tout au long du bercement, il s'agit d'un mouvement horizontal même si le bassin bascule un peu.
- Le mouvement doit avoir un impact sur le cou et entraîner un hochement de tête, si tel n'était pas le cas hocher volontairement la tête en rythme. Si le mouvement ne se fait pas au niveau du cou c'est probablement à cause d'un réflexe du cou non-intégré (RTL, RTSC, RTAC, Moro).
- On ne devrait pas utiliser ses bras, ses épaules ou ses mains lors du mouvement. Si tel était le cas, demandez à quelqu'un de maintenir vos membres supérieurs (en les plaquant fermement mais gentiment au sol) pour vous aider à maîtriser le mouvement sans implication des bras (la cause en est probablement un réflexe de Babinski non-intégré, qui ne permet pas à vos jambes et vos pieds de fournir une base motrice suffisante pour exercer le mouvement).
- S'il est difficile de pratiquer seul cet exercice, demander à quelqu'un se faire d'amorcer le mouvement en vous berçant à partir des genoux, et de vous « lâcher » progressivement. Cette difficulté est fréquente si les réflexes spinaux (Galant et Pérez) ne sont pas intégrés.
- Si on n'arrive pas à garder son dos bien droit lors du mouvement, on peut se faire aider en se faisant soutenir la tête.
- Ce mouvement peut-être complexe à réaliser de manière fluide et agréable, surtout pour les enfants ou es adultes qui ont des tensions dans le bassin et le cou. Dans ce cas, préférez pratiquer les bercements réceptifs jusqu'à ce que votre corps soit plus libre.



CE QUE POURRAIT VOUS APPORTER L'IMP

Au niveau personnel

Comme lors des séminaires d'IMP nous allons évaluer et remodeler nos propres schèmes primordiaux (incluant nos réflexes primordiaux), il est possible que nous ressentions des bienfaits à plusieurs niveaux.

- Au niveau cognitif tout d'abord nous pouvons trouver que nous avons plus de concentration, plus de facilité à lire (sans devoir revenir en arrière), à faire sa comptabilité...
- Au niveau corporel nous pouvons obtenir une posture plus alignée, nous tenir plus droit aisément, avoir une meilleure coordination et plus de facilité dans les activités sportives et artistiques.
- Au niveau émotionnel, on peut ressentir plus d'aisance, de confiance en soi, de bien-être et d'équilibre, de facilité à communiquer.

Au niveau professionnel

Nous allons voir lors de la formation en IMP beaucoup d'outils facilement utilisables dans le cabinet d'un professionnel que se soit des professions de type corporelle (kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues...), de type psycho-émotionnel (psychothérapeute, coach...) ou de rééducation (orthophonistes, graphothérapeutes, psychothérapeutes, psychomotriciennes...). Dans toutes ces professions il est aisé de pouvoir évaluer les réflexes archaïques en quelques minutes et de nombreux outils de réintégration enseignés dans les stages pourront être mobilisés en complément de vos pratiques déjà existantes, en les potentialisant.

De la même manière les enseignants pourront utiliser beaucoup de principes enseignés et surtout comprendre beaucoup de choses qui les éclaireront sur les comportements, attitudes, postures, fonctionnements, adoptés par certains enfants.

Le contenu des formations est utilisable avec les bébés, les petits, les enfants, les ados, les adultes, les personnes âgées, les personnes ordinaires et même celles extraordinaires. Ces techniques sont applicables que les étiquettes apposées sur les gens (TDA/H, autisme, troubles dys, PC, handicaps...).

L'IMP en tant que profession

Dans des projets de reconversion professionnelle, l'IMP est tout à fait adaptée comme base d'une nouvelle profession. Dans ce cas, beaucoup de personnes suivent des formations complémentaires telles que le Brain Gym, le massage, la communication bienveillante...



Photo de Juliane Liebermann sur Unsplash

BERCEMENT LATÉRAL

Autre mouvement basique essentiel, le bercement latéral. Très détendant, il est excellent pour intégrer les réflexes spinaux et le réflexe de gravité.



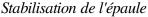


Bercement vu de face

Bercement vu de dos

- L'apprenant est couché sur le côté, genoux à 90° environ, sur un tapis de sol, une couverture ou une table de massage. Le bras du dessous peut être tendu ou fléchit et placé sous sa tête. Tête, épaules, bassin sont si possible alignés.
- L'accompagnant se place derrière l'apprenant, dans le prolongement de sa colonne, et le berce à partir de l'ischion (et non de la hanche) en direction de la tête afin d'exercer un mouvement rythmé horizontal régulier. Utiliser une ou vos deux mains pour bercer.
- Dans tous les cas l'apprenant doit rester passif et se laisser bercer. On peut apercevoir comme un « accordéon » qui s'ouvre et se ferme au niveau de son flanc.
- Si l'épaule de l'apprenant bouge beaucoup d'avant en arrière ou tourne, l'accompagnant peut stabiliser cette zone tout en continuant le bercement mais sans pousser dans l'épaule. L'impulsion se fait à partir de l'ischion uniquement.
- On peut pratiquer sur un côté, l'autre, ou les deux, en fonctions des envies de la personne.







Variante 1

Dans la même position que ci-dessus avec une main au fessier et l'autre à l'épaule, on peut bercer la personne dans son plan sagittal (dos vers ventre) de manière égale et régulière.



Variante 2

Excellente variante, pour travailler spécifiquement avec les femmes enceintes ou pour décoapter⁶ la région lombaire et à essayer si le mouvement latéral de base n'est pas harmonieux.

Placé vers le bas, tirer vers vous et utiliser l'élasticité que cette zone vous propose pour bercer le corps entier. Placé vers le haut, pousser toujours dans le prolongement de la colonne.





6 Décoapter : augmenter l'espace inter-articulaire entre deux surfaces trop ajustées l'une à l'autre.

BERCEMENT COSTAL

Très bon mouvement pour assouplir la cage thoracique, équilibrer le réflexe respiratoire ainsi que pour détendre le système digestif (mal de ventre dû au stress).

- L'apprenant est allongé sur le dos. L'accompagnant se place sur le côté, perpendiculairement au corps de la personne, à hauteur de son thorax. Expérimenter tour à tour les trois manières de faire suivantes :
 - L'accompagnant peut placer une main sur les côtes de la personne (paume vers le haut), du côté qui est vers lui, et *pousser* rythmiquement en utilisant l'élasticité de la cage thoracique.
 - L'accompagnant peut placer une main sur les côtes de la personne du côté opposé au sien, et *tirer* rythmiquement en utilisant l'élasticité des côtes.
 - Enfin, l'accompagnant peut placer une main de chaque côté du thorax de la personne et la bercer rythmiquement de gauche à droite en *tirant-poussant*.
- Laisser l'apprenant choisir sa variante préférée. Dans toutes les variantes, seule la cage thoracique doit bouger (sans que bougent les jambes, sinon on peut les isoler en plaçant un coussin sous les pieds).



Action: pousser

- Harald Blomberg préconise l'utilisation de ce bercement avec les personnes déprimées car cette stimulation aurait une bonne action sur le nerf vague.
- Il dit également que le corps garde la mémoire de ce mouvement pendant 24 h et il recommande de le pratiquer une à deux fois par jour.
- Cet assouplissement thoracique est intéressant à pratiquer chez les personnes atteintes de PC car elles manquent souvent de souplesse à cet endroit.
- Chez les personnes qui n'ont pas intégré le réflexe de Moro, ce bercement peut les aider à libérer le stress et à mieux respirer.



Action: tirer



Action: tirer-pousser

AUTO-BERCEMENT ROULADE

Bon mouvement pour aider à l'intégration du RTL et du RTSC. Ne pas le faire pratiquer en cas de lésion cervicale ou de trisomie 21!

- À partir de la position quadrupédique, poser la tête entre les mains **sans s'appuyer dessus**, le front directement sur le sol ou un coussin mince. Le poids du corps est sur les bras et les avant-bras <u>et non sur la</u> tête.
- Le mouvement consiste à rouler sa tête de manière rythmée d'avant en arrière du front (nez) à la fontanelle (sommet de la tête), le mouvement s'initiant à partir du bassin. Les avant-bras sont posés au sol. Le dos s'arrondit à chaque mouvement en avant quand la tête vient en flexion, les fesses reculent légèrement vers les talons à chaque mouvement arrière quand la tête revient en position neutre.
- Pour plus d'amplitude, vous pouvez essayer avec les avant-bras décollés du sol, en appui sur les mains uniquement.





BERCEMENT DU BASSIN

Voici un mouvement idéal pour relaxer la zone du bassin et intégrer les réflexes spinaux (Galant et Pérez), amphibien, retournement segmentaire ainsi que le mouvement primordial de la reptation. Pour les personnes stressées, la position ventrale dans ce bercement est souvent très apaisante.



Mains au sacrum

- L'apprenant est allongé sur le ventre, le front sur les bras et les coudes écartés du corps.
- Placer une main ou les deux sur la zone du sacrum (ci-dessus) de l'apprenant. Il est également possible d'attraper sa ceinture ou son élastique de pantalon (ci-dessous à gauche).
- Faire rouler la zone du bassin de gauche à droite dans un bercement rythmé. Vos mains bercent à partir d'un point fixe, elles ne glissent pas sur le bassin.
- On peut expérimenter un mouvement plus énergique qui laisse les hanches se soulever. Voyez ce que préfère la personne.
- Pendant le mouvement, les épaules, la tête et les jambes de l'apprenant devraient rester détendus et quasiimmobiles. Ce mouvement vise à isoler le segment du bassin.
- Si les jambes roulent en suivant le mouvement du bassin, placer un coussin sous ses pieds ou laisser reposer ses jambes fléchies sur un gros ballon de gym, afin de les stabiliser (ci-dessous à droite).
- Si c'est le haut du corps qui est solidaire du bassin et qui bouge beaucoup, on peut placer une main entre ses omoplates (ci-dessous à droite) pour les stabiliser et lui faire ressentir que le mouvement ne se fait qu'au niveau du bassin.



Prise par l'élastique du pantalon



Stabilisation du bas du corps par un coussin et du haut du corps par une main entre les omoplates

AUTO-BERCEMENT DU BASSIN

Version active du bercement du bassin, ce mouvement est idéal pour relaxer la zone du bassin et intégrer les réflexes spinaux (Galant et Pérez), le réflexe amphibien, de retournement segmentaire ainsi que le mouvement primordial de la reptation. Ce bercement est relaxant et aide à libérer le bassin, stabiliser dos et hanches.





Description

- Au sol sur le ventre, la tête dans les mains.
- Effectuer en autonomie le même mouvement que le bercement du bassin (page précédente).
- Assurez-vous que le mouvement soit symétrique et en rythme. Si ce n'est pas le cas, faire des pauses toutes les 3 ou 4 répétitions ou se faire aider par quelqu'un qui impulse le mouvement.
- Les épaules, la tête et les bras (y compris les aisselles qui restent bien proche du sol) ne participent pas au mouvement.
- Là encore, on peut se faire aider en demandant à quelqu'un de poser une main entre les omoplates pour stabiliser le haut du corps.
- Les pieds ne devraient pas trop bouger. Placer un coussin sous les chevilles pour les stabiliser si nécessaire.
- Les personnes qui ont du mal à faire correctement ce mouvement (en utilisant de grandes amplitudes compensatoires) ont souvent un réflexe spinal (Galant ou Pérez) ou un réflexe de Babinski non-intégré.
- Observez également si le genou du côté de la hanche qui se soulève se fléchit. S'il fléchit c'est que le réflexe amphibien est à priori intégré, si la jambe reste tendue c'est qu'il est à priori non-intégré ou qu'un réflexe spinal est actif (Galant ou Pérez) ou encore que le RTAC n'est pas intégré. Donc, laisser se fléchir naturellement le genou lors du mouvement.

Réflexes ciblés par ce mouvement

- Réflexe amphibien
- Réflexe de retournement segmentaire
- · Réflexe de Babinski
- Les réflexes spinaux
 - Réflexe spinal de Galant
 - Réflexe spinal de Pérez

BERCEMENT DE LA TÊTE

Ce mouvement, directement issu de la relaxation coréenne et de la tradition mexicaine Rebozo, a une action profonde sur l'oreille interne et les muscles du cou. Par ce biais de nombreux réflexes liés au cou et à l'équilibre sont stimulés. Libère les tensions cervicales et favorise le lâcher-prise.

Ne pas pratiquer ce mouvement avec les personnes présentant des problèmes cervicaux ou avec les personnes atteintes de trisomie (syndrome de Down).

- L'apprenant est allongé au sol sur le dos (tapis de gym).
- Prendre une écharpe, un foulard ou dans l'idéal un rebozo mexicain, et le plier dans le sens de la longueur pour obtenir une bande de 20 à 30 cm de large. Placer cette bande sous la tête de l'apprenant, le bord inférieur passant juste à la base du crâne au niveau de l'occiput.
- Se positionner derrière la personne avec un pied de chaque côté de sa tête et saisir les extrémités de l'écharpe. Garder le dos droit et bien se stabiliser (pieds parallèles, genoux déverrouillés).
- Soulever la tête de l'apprenant de quelques centimètres à l'aide de l'écharpe et la faire rouler de droite à gauche. Vous faites donc faire à sa tête des rotations (sans inclinaison ou flexion) bien symétriques, rythmées,



- Vos mains restent proches l'une de l'autre, afin que la tête de la personne soit bien enveloppée.
- Ce bercement requiert beaucoup de douceur et de précaution, soyez particulièrement à l'écoute. Quand vous aurez terminé, reposez très délicatement la tête au sol.
- Pour plus de sentiment de sécurité, si votre partenaire a du mal à laisser aller sa tête dans le tissu, vous pouvez l'alléger juste pour pouvoir effectuer les rotations mais sans la soulever entièrement du sol. Ainsi, la personne conserve la sensation rassurante du contact avec le sol pendant les rotations.
- Dans un second temps on peut varier les inclinaisons ou l'angle de flexion, proposer des huit couchés.





AUTO-BERCEMENT DE LA TÊTE

Ce bercement est une bonne stimulation du système vestibulaire et de l'équilibre, il détend le cou et tout le corps. Ses bénéfices sont similaires au bercement de la tête qui est la version réceptive de celui-ci. On retrouve ce type de mouvement très tôt pendant la période de gestation, on suppose que son but premier est de stimuler activement le système vestibulaire. Excellent croisement de la ligne médiane pour les yeux et les oreilles (latéralité).

Ne faites pas pratiquer ce mouvement avec les personnes atteintes de handicaps (en particulier de trisomie 21) ou ayant des problèmes cervicaux.

- Allongé au sol sur le dos (parfois les adultes demanderont un coussin derrière la tête).
- Faire des rotations du cou de droite à gauche, en les initiant avec les yeux.
- S'essayer à différents mouvements, lents, rapides, avec une grande ou petite amplitude jusqu'à trouver ce qui nous convient le mieux.
- · Assurez-vous que le mouvement soit symétrique.
- Si le mouvement entraîne des sensations nauséeuses ou la tête qui tourne, aller plus lentement et/ou stimuler les points d'équilibre du Brain Gym (20 VB) ou les points du cerveau (27 R)⁷.
- 25 mouvements de rotation par séance est généralement suffisant.







Les points d'équilibre



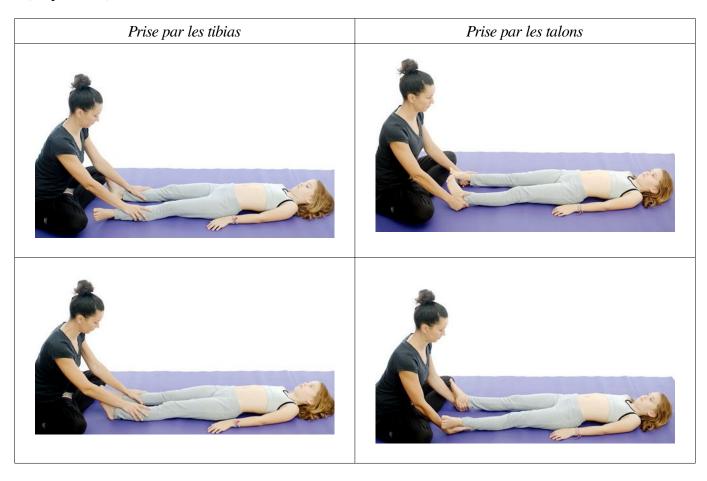
Les points du cerveau

⁷ Se reporter au livre *Brain Gym Le mouvement, clé de l'apprentissage* de Paul et Gail Dennison, éditions Le Souffle d'Or, voir aussi la section Les activités de Brain Gym page 149.

BERCEMENT DE L'ESSUIE-GLACE

Ce mouvement est excellent pour libérer les tensions accumulées au niveau des hanches, il est très bon pour travailler sur la marche, le réflexe de Babinski, de reptation et l'amphibien; il aide à prendre conscience de la ligne médiane à partir du bas du corps (dimension de la latéralité).

- Il est fortement recommandé de pratiquer d'abord ce mouvement à deux avant de le faire en autonomie.
- Sur le dos, avec les jambes écartées d'une largeur d'un poing à une largeur de bassin.
- Effectuer des rotations des hanches (toute la jambe doit être entraînée) vers l'intérieur (les gros orteils se rencontrant sur la ligne médiane) et l'extérieur, **le mouvement s'initiant à partir des hanches** (et non des pieds ou des chevilles).
- Commencez par une prise aux talons ou à partir des bords externes des pieds mais si les jambes ne roulent pas et que le mouvement est restreint au niveau des pieds, initiez le bercement à partir des tibias, voire des genoux afin que la personne sente que ce ne sont pas juste ses chevilles qui travaillent seules (connexion chevilles, genoux, hanches).
- Le mouvement doit être symétrique (vers l'intérieur et l'extérieur). Les orteils se rejoignent bien au milieu.
- Il est capital de pratiquer ce mouvement sur un rythme régulier. Avec les enfants vous pouvez chanter une comptine rythmée en effectuant le mouvement d'essuie-glace (exemple : 1,2,3, nous irons au bois). Vous pouvez aussi utiliser une application de métronome pour se faire (gratuit sur smartphone).
- Si l'on perd le rythme, on peut faire une pause après quelques mouvements puis reprendre une autre série (ou plusieurs).



AUTO-BERCEMENT DE L'ESSUIE-GLACE

- Il s'agit du même mouvement que le bercement de l'essuie-glace mais pratiqué en autonomie.
- Vous pouvez garder un contrôle visuel dans un premier temps en vous redressant (appui sur les avant-bras) afin de vérifier si votre mouvement est bien symétrique.
- Dans un premier temps, pour vous donner un repère symétrique de l'amplitude de votre mouvement, demandez à un partenaire de placer ses mains écartées autour de vos pieds, de manière à ce que vous veniez tapotez dans ses mains de chaque côté lors des mouvements d'ouverture d'essuie-glace.





AUTO-BERCEMENT VENTRAL

Cet auto-bercement est un mouvement horizontal de glissement qui permet de « réveiller » la chaîne musculaire postérieure. C'est un mouvement complet qui stimule la conscience de l'axe vertical du corps et aide à intégrer les réflexes du dos (Landau, spinaux, RTL), des bras/mains (agrippement, parachute, traction des mains, Babkin) et des pieds (agrippement plantaire, Babinski, réflexe tendineux de protection). Nous vous conseillons de maîtriser le mouvement de base avant de pratiquer les variantes.

Mouvement de base : mains+ pieds

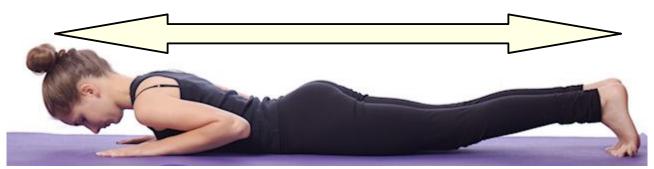
- Sur le ventre, on va se bercer rythmiquement dans l'axe pieds-tête.
- Les avant-bras sont posés au sol avec les mains alignées au niveau du visage. Les mains doivent être à plat sur le sol. Elles « poussent-tractent » durant le bercement.
- La tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale, il faut donc rentrer le menton (nuque étirée) et regarder entre ses mains (si on a du mal à garder cette position, c'est sans doute dû à un réflexe de Landau ou de Pérez non-intégré).
- Les jambes doivent rester étendues au sol, les pieds placés à 90°(en flexion dorsale) en contact l'un avec l'autre et les orteils en extension agrippent le sol afin d'assurer la propulsion.
- Ce mouvement est souvent utilisé par le bébé avant de se mettre à ramper.
- Le bercement, qui doit rester horizontal (dans l'axe de la colonne), sans mouvement du bassin, est donc initié à la fois par les mains et les pieds qui se synchronisent dans leur action.
- Ce mouvement aide à intégrer à la fois les réflexes du pied, du dos et des mains/bras.

Variante 1: pieds seuls

- Suivre les instructions communes au mouvement de base au sujet du placement du bas du corps (pieds rassemblés, en flexion dorsale et orteils agrippés au sol).
- Les bras sont le long du corps, les épaules et la tête sont légèrement décollés du sol (nez très proche du sol).
- Le bercement, qui doit rester horizontal (dans l'axe de la colonne), sans mouvement du bassin, est donc initié uniquement par les pieds qui servent de propulseurs dans cette variante.
- Ce mouvement aide à intégrer particulièrement les réflexes du pied (tendineux de protection, Babinski, plantaire) ainsi que les réflexes du dos (Landau et le Pérez).

Variante 2 : mains seules

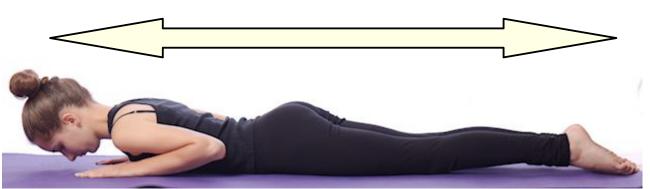
- Suivre les instructions communes au mouvement de base au sujet du placement du haut du corps (avantbras et mains posés au sol de part et d'autre du visage).
- Pour le bas du corps, les pieds reposent au sol (flexion plantaire). Ils peuvent être pointés dans le prolongement des jambes ou pointer vers l'intérieur. Si les chevilles ne sont pas en contact avec le sol, mettre un petit coussin pour faciliter la détente de toute la jambe.
- Le bercement, qui doit rester horizontal (dans l'axe de la colonne), sans mouvement du bassin, est donc initié uniquement par les mains et les avant-bras qui « poussent-tractent » dans cette variante.
- Ce mouvement aide à intégrer particulièrement les réflexes des bras/mains (agrippement palmaire, traction des mains, Babkin, parachute)



Mouvement de base (mains + pieds)



Variante 1 : pieds seuls



Variante 2 : mains seules

LES MOBILISATIONS/RÉINITIALISATIONS PRIMORDIALES

Les mobilisations primordiales sont des programmes moteurs répétitifs formant l'alphabet moteur du bébé. Ces séquences de mouvements constituent l'échauffement que pratique le petit d'homme pour passer de la position couchée (naissance) à la position debout (un an environ). Ils sont excellents à pratiquer au quotidien en début de journée comme échauffement ou en soirée pour réinitialiser notre motricité. Ils sont utilisés autant par des sportifs que par des personnes sédentaires qui souhaitent retrouver la joie de bouger. Les pratiquer régulièrement participe à l'intégration des réflexes de manière globale et au maintien de notre intégration réflexe à l'âge adulte (aspect préventif). Ils stimulent la flexibilité, la mobilité, la souplesse, la posture, la proprioception et l'endurance. Ces mobilisations, qui s'appuient sur le développement de l'enfant, nourrissent notre corps en « vitamines » motrices de manière intelligente, fonctionnelle et progressive. Il s'agit d'une synthèse de mouvements inédite proposée en IMP. Ces mouvements sont pratiqués et enseignés tout au long des modules de formation, particulièrement dans le stage ACDM (Au cœur du mouvement). Ils proviennent principalement de la méthode *Original Strength (OS)*, du *Brain Gym* et du *RMT*.



EXEMPLES DE PROGRAMMES DE RÉINITIALISATION ISSUS DE LA MÉTHODE ORIGINAL STRENGTH

Effectuer chaque exercice pendant 1 minute avec une courte transition de 5 secondes entre deux mouvements.

Réinitialisation quotidienne (Durée : 5'20)

Réalisés quotidiennement ces circuits revigorent, rafraîchissent et restaurent le corps et l'esprit. La première variante provient de l'application pour Androïd *Circuit Training Assistant*. (T5S : transition de 5 secondes)

- 1. Mouvements croisés debout + T5S
- 2. Le 4 pattes du bébé + T5S
- 3. La grand marche + T5S
- 4. Balancement à 4 pattes + T5S
- 5. Retournement par les jambes

ou provenance livre Original Strength:

- 1. Retournement segmentaire 3 fois par les bras et 3 fois par les jambes dans chaque direction + T5S
- 2. Hochements de tête de votre choix + T5S
- 3. Balancement à 4 pattes + T5S
- 4. Le 4 pattes du bébé + T5S
- 5. Mouvements croisés debout

Préparation 1 (Durée : 4'15)

Échauffement pour préparer le corps au mouvement (niveau basique).

- 1. Mouvements croisés debout + T5S
- 2. Retournement par les jambes + T5S
- 3. Balancement à 4 pattes + T5S
- 4. Le 4 pattes du bébé

Préparation 2 (Durée : 4'15)

Échauffement pour préparer le corps au mouvement (niveau avancé).

- 1. Mouvements croisés sur le dos + T5S
- 2. Retournement par la tête + T5S
- 3. Balancement sur les orteils + T5S
- 4. Le 4 pattes du félin

Réinitialisation post-entraînement (Durée : 3'10)

En fin d'entraînement, ce circuit permet d'en réparer les effets négatifs et d'améliorer la récupération.

- 1. Balancement à 4 pattes + T5S
- 2. Mouvements croisés sur le dos + T5S
- 3. Le 4 pattes du félin

Le défi de Spiderman (Durée : 11'30)

Se déplacer comme Spiderman pendant une minute entière, faire une pause de 10 secondes et recommencer. Si vous pouvez vous déplacer ainsi à 10 reprises alors c'est que vous êtes aussi fort que Spiderman!

• Le 4 pattes de Spiderman

LA RESPIRATION

RÉINITIALISATION 1/5 LA RESPIRATION INTERPREDICTION INTERPREDICTION Original strength

https://youtu.be/roA0QfZ46LQ





https://youtu.be/QizHZX3eUa8

LES HOCHEMENTS DE TÊTE

Provenance: Original Strength/Reset 2 (sauf le « oui dans l'oreiller » qui provient du RMT)

Les hochements de tête sont une catégorie de mouvements de réinitialisation motrice qui permettent d'activer l'oreille interne. Le système vestibulaire est un système d'intégration sensoriel crucial du corps, car la quasi-totalité des informations provenant du corps y sont acheminées et filtrées. Il commence à se développer dès le premier trimestre de la période fœtale et joue un rôle prépondérant dans le développement du système nerveux de l'enfant. Une des premières tâches que doit effectuer un bébé est d'apprendre à contrôler sa tête. Il pratique énormément de variations de hochements de tête dans différentes positions (sur le dos, sur le ventre, à quatre pattes...) avant l'âge de la marche, ce qui lui permet progressivement de contrôler sa tête. La tête d'un nouveau-né peut représenter jusqu'à 33 % du poids total de son corps. L'enfant doit donc développer une force incroyable pour contrôler parfaitement sa tête. Tous les muscles du corps (antérieurs ou postérieurs) sont reliés au système vestibulaire. Notre corps est conçu pour suivre les mouvements de notre tête et la tête est programmée pour suivre les mouvements des yeux. Pour faire maturer, conserver ou retrouver un système vestibulaire en bonne santé, la motricité et le niveau de mobilité de notre cou est capitale, voici donc une catégorie de mobilisations qui vise à améliorer le contrôle de la tête afin de participer à l'intégration des réflexes du cou, à favoriser une posture optimale, à équilibrer l'ensemble des chaînes musculaires dans toutes les positions (aussi bien en statique qu'en dynamique), à développer la coordination globale du corps. Afin de récupérer le contrôle de votre tête et de retrouver toute son amplitude de mouvement, vous devez réapprendre à la bouger de manière volontaire dans diverses positions.

Remarques générales pour la pratique des hochements de tête :

- Les yeux mènent la danse : toutes les mobilisations de hochements de tête sont à effectuer en faisant précéder le mouvement du regard (yeux vers le haut puis tête en extension, yeux vers le bas puis tête en flexion).
- La bouche est fermée et la langue est placée au palais (sa position naturelle), derrière les dents durant les mobilisations. C'est essentiel pour permettre au cou de bouger avec toute son amplitude.
- Ne forcez pas, n'allez pas jusqu'à la douleur, même des mouvements de très faible amplitude restent intéressant.
- Commencez par la variante avec laquelle vous êtes le plus à l'aise, et progressez à votre rythme.
- Respirez bien pendant les hochements. Vous pouvez même effectuer des pauses respiratoires diaphragmatiques, tantôt tête en flexion, tantôt tête en extension.
- Remarquez que les mouvements sont toujours connectés à votre axe, la force est développée de l'intérieur depuis le centre de votre corps.

Réflexes ciblés par les hochements de tête

- Réflexe de Moro
- RTL
- RTAC
- RTSC
- Réflexe de redressement de la tête oculaire et labyrinthique

- Amélioration de la dimension de la focalisation (Brain Gym)
- Branchement « centre-tête »
- Bon travail des cervicales
- Activation du système visuel et vestibulaire
- Stimulation des mécanismes de l'équilibre

LE OUI DANS L'OREILLER

Voici un mouvement qui peut aider à renforcer la musculature du cou et à intégrer les réflexes du cou : RTL, Moro, RTAC, RTSC, réflexe de redressement de la tête.

Provenance RMT.

Précautions

• Respecter la règle de la non-douleur : ne pas pratiquer en cas de douleur dans la zone du cou. Ne pas faire pratiquer non plus cet exercice chez les personnes atteintes de trisomie 21 car elles sont souvent fragiles à ce niveau.

Description

- Allongé sur le dos, un ou deux coussins sous la tête, l'exercice consiste à soulever la tête puis à la **laisser tomber** rythmiquement dans l'oreiller.
- Les mouvements partent du cou (cervicales) et impliquent également le haut du dos (dorsales)
- Vous devez sentir que votre tête est « branchée » à l'axe de votre corps. Pour cela respecter cette séquence avant de décoller la tête du sol : langue au palais et bouche fermée + yeux vers le bas + menton rentré vers la gorge = tête qui se soulève en connexion avec le centre.
- Vous sentirez vos muscles abdominaux se contracter avant même que votre tête ne se décolle du sol = la force réflexive
- Le relâchement doit être soudain et total (nous avons souvent perdu la capacité à lâcher les muscles du cou à volonté).
- Bien se centrer sur sa respiration, ne pas la bloquer.





HOCHEMENTS DE TÊTE SUR LE VENTRE

Étendu sur le ventre en appui sur les avant-bras dans la position du Sphinx, effectuer des hochements de tête comme pour dire oui :

- garder en permanence la langue au palais derrière les dents.
- initier les mouvements de tête avec les yeux : les yeux montent et entraînent la tête vers le haut, les yeux descendent et entraînent la tête vers le bas.
- Si des tensions apparaissent dans le dos, ajuster la position de vos coudes en les avançant ou les écartant
- Faire de temps en temps une pause de respiration diaphragmatique quand la tête est en haut ou en bas

Une bonne séquence de hochements de tête pourrait être :

- 1. effectuer 10 hochements;
- 2. à la cinquième répétition garder le menton au sternum et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques;
- 3. à la dixième répétition garder le menton redressé la tête en l'air et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques.





HOCHEMENTS DE TÊTE EN POSITION DU RTSC 2 PATTES ARRIÈRE

Position en flexion du RTSC : à partir de la position quadrupédique fléchir les bras pour avoir les avant-bras posés au sol, les mains à plat et les fémurs verticaux (jambes à 90°).

Effectuer des hochements de tête comme pour dire oui:

- 1. garder en permanence la langue au palais derrière les dents ;
- 2. initier les mouvements de tête avec les yeux : les yeux montent et entraînent la tête vers le haut, les yeux descendent et entraînent la tête vers le bas ;
- 3. Faire de temps en temps une pause de respiration diaphragmatique quand la tête est en haut ou en bas.

Une séquence type de hochements de tête pourrait être :

- 1. effectuer 10 hochements;
- 2. à la cinquième répétition garder la tête au sol et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques ;
- 3. à la dixième répétition garder le menton redressé, la tête en l'air, et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques.





HOCHEMENTS DE TÊTE EN POSITION DU RTSC 2 PATTES AVANT





Position en extension intermédiaire du RTSC : à partir de la position quadrupédique de base (4 pattes) poser les fesses sur les talons et garder les bras étendus devant les genoux, les mains à plat au sol, les doigts pointent devant.

Effectuer des hochements de tête comme pour dire oui en respectant les deux conditions suivantes :

- 1. garder en permanence la langue au palais derrière les dents ;
- 2. initier les mouvements de tête avec les yeux : les yeux montent et entraînent la tête vers le haut, les yeux descendent et entraînent la tête vers le bas.

Faire de temps en temps une pause de respiration diaphragmatique quand la tête est en flexion ou en extension.

Une séquence type de hochements de tête pourrait être :

- 1. effectuer 10 hochements;
- 2. à la cinquième répétition garder le menton au sternum et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques ;
- 3. à la dixième répétition garder le menton redressé la tête en l'air et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques.

HOCHEMENTS DE TÊTE À 4 PATTES



Position en extension du RTSC : c'est-à-dire en position quadrupédique de base (4 pattes).

Effectuer des hochements de tête comme pour dire oui en respectant les deux conditions suivantes :

- 1. garder en permanence la langue au palais derrière les dents ;
- 2. initier les mouvements de tête avec les yeux : les yeux montent et entraînent la tête vers le haut, les yeux descendent et entraînent la tête vers le bas.

Faire de temps en temps une pause de respiration diaphragmatique quand la tête est en flexion ou en extension.

Une séquence type de hochements de tête pourrait être :

- 1. effectuer 10 hochements;
- 2. à la cinquième répétition garder le menton au sternum et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques ;
- 3. à la dixième répétition garder le menton redressé la tête en l'air et rester ainsi pendant 5 respirations diaphragmatiques.

TIGRE REGARDE SA QUEUE (3 VARIANTES)

Les trois mobilisations du tigre qui regarde sa queue sont à la fois des hochements de tête et des mouvements précurseurs qui stimulent les mécanismes de retournements.

Réflexes ciblés par les trois variantes de ce mouvement

- Réflexe spinal de Galant et spinal de Pérez
- Réflexe de redressement de la tête oculaire et labyrinthique
- Réflexe amphibien et de retournement segmentaire
- Réflexe du cou et de Landau

Autres bénéfices liés à ces mouvements

- Amélioration de la dimension de la focalisation et de la latéralité (Brain Gym)
- Conscience et croisement de la ligne médiane
- Bon travail de rotation de la colonne, des hanches, des cervicales
- Activation du système visuel
- Stimulation des mécanismes de l'équilibre

Variante 1 : Allongé sur le ventre





Chercher à regarder ses pieds en passant le regard *par-dessus l'épaule*, d'un côté puis de l'autre. Pour passer d'un côté à l'autre, dessiner un arc-en-ciel avec son nez. Laisser le bassin suivre le mouvement et donc les jambes bouger tout naturellement, genou et hanche se fléchissant plus ou moins en fonction de l'amplitude de votre mouvement. Votre tronc doit être redressé, conserver une posture grandie durant les rotations (le regard passe si possible par§dessus l'épaule). Les yeux regardent d'un côté – la tête tourne – le corps suit (la colonne bouge pour suivre la tête).

Variante 2 : à deux pattes avant

Même principe que la variante 1 mais à partir de la position à deux pattes avant. Regarder ses talons ou ses fesses d'un côté puis de l'autre. Laisser le dos suivre le mouvement. Tracer un arc-en-ciel avec votre nez pour passer d'un côté à l'autre. Les yeux regardent d'un côté – la tête tourne – le corps suit (les dorsales se contractent quand la tête tourne). Dans ce mouvement, votre corps réalise une inclinaison latérale (épaules et hanches se rapprochent d'un côté s'éloignent de l'autre).



Variante 3 : A quatre pattes

Même chose mais en position quatre pattes. Si l'inclinaison de la colonne est difficile dans cette position et qu'il vous est impossible de voir vos fesses, vous pouvez dans un premier temps croiser vos jambes et les décoller du sol pour ainsi pivoter sur vos genoux afin de regarder plus facilement vos pieds d'un côté et de l'autre.

LES RETOURNEMENTS

Provenance : Original Strength/Reset 3

Les retournements sont des mouvements fondamentaux pour le bon fonctionnement de notre colonne vertébrale, de notre alignement postural. Ils permettent la connexion entre épaule et hanche opposée (le X du corps), ce qui est à la base de la construction de notre démarche. Les retournements nous font développer la force et la stabilité rotationnelles qui nous permettront d'organiser la marche et la course.

C'est une bonne manière de solliciter notre colonne vertébrale afin qu'elle reste souple et en bonne santé. Les retournements activent également le système vestibulaire et stimulent le système proprioceptif en inondant notre corps d'informations riches sur sa position et ses actions.

Chez le bébé, les retournements sont une extension du contrôle de la tête. Lorsqu'il commence à maîtriser les mouvements de sa tête, il branche aussi ses yeux et ses oreilles pour s'orienter dans la direction qui l'intéresse. L'intention qui se cache derrière un retournement est toujours la curiosité! Il regarde l'endroit où il souhaite aller, tourne sa tête et apprend à faire rouler son corps dans cette direction. Les bébés apprennent à se retourner par segments et il est important de conserver à l'âge adulte cette capacité.

C'est un précurseur du travail d'intégration des réflexes, car ils nous font prendre conscience de nos trois dimensions : haut-bas, gauche-droite, avant-arrière.

Pour les enfants plus grands et les adultes, apprendre ou ré-apprendre à se retourner du dos vers le ventre et du ventre vers le dos, avec différentes variantes, nous aide à réorganiser et à réinitialiser puissamment toute notre motricité. Vos premiers essais ne seront pas toujours aussi fluides que les retournements du bébé, mais en peu de temps vous redécouvrez l'énergie, la mobilité et le plaisir qui découle de cette activité!

Réflexes ciblés par les retournements :

- Retournement segmentaire
- Galant
- Amphibien
- RTAC
- RTL

- Amélioration de la dimension du centrage
- Excellente stimulation de la colonne vertébrale et des hanches
- Réveil tridimensionnel
- Coordination épaules-hanches
- Fluidité de la marche et de la course
- Stimulation vestibulaire
- Coordination oculomotrice

RETOURNEMENT À PARTIR DES JAMBES

Description du retournement du ventre vers le dos :

- Partir d'une position allongée sur le ventre, bras et jambes en X.
- Initier un mouvement de retournement du corps du ventre sur le dos, uniquement à partir du bas du corps.
 La jambe et la hanche se fléchissent du côté opposé où vous souhaitez rouler, pour amorcer le retournement.
- Effectuer deux roulements complets sur un côté puis enchaîner le retour avec l'autre jambe sur deux roulements également.

Description du retournement du dos vers le ventre :

- Partir d'une position allongée sur le dos, bras et jambes en X.
- Amorcer le retournement en fléchissant la jambe opposée au côté vers lequel vous vous dirigez.
- Effectuer deux roulements complets sur un côté puis enchaîner le retour avec l'autre jambe sur deux roulements également.

Dans les deux cas (retournement dos→ventre ou ventre →dos, toujours débuter le mouvement en fléchissant la jambe « active ».

Avoir une direction interne nous aide à nous retourner, « je sais où je vais! ». Il y a toujours une intention derrière un retournement (curiosité).







RETOURNEMENT À PARTIR DES BRAS





Du dos vers le ventre

Du ventre vers le dos

Description du retournement du dos vers le ventre :

- Partir d'une position allongée sur le dos, bras et jambes en X.
- Initier un mouvement de retournement du corps du dos sur le ventre uniquement à partir d'un bras.
- Pour faciliter ce retournement, utiliser une cible que l'apprenant cherche à atteindre du côté où il se retourne.
- S'il n'y a pas de cible, l'apprenant regarde sa main pour favoriser la coordination œil-main et brancher le réflexe d'orientation cognitive.
- Effectuer deux roulements complets sur un côté puis enchaîner le retour avec l'autre jambe sur deux roulements également.

Description du retournement du ventre vers le dos :

- Partir d'une position allongée sur le ventre, bras et jambes en X.
- Regarder sa main et rouler en direction inverse.
- Effectuer deux roulements complets sur un côté puis enchaîner le retour avec l'autre jambe sur deux roulements également.

Avoir une direction interne nous aide à nous retourner, « je sais où je vais! ». Il y a toujours une intention derrière un retournement (curiosité).

RETOURNEMENT MAIN-REGARD-TÊTE

Description

- Partir d'une position allongée sur le dos, bras le long du corps.
- Lever une main dans un mouvement arrondi (paume face à vous) par-dessus la tête et la suivre du regard. Ce mouvement main+yeux incite la tête à se relever puis à partir en rotation ce qui entraîne à son tour toute la colonne vertébrale nous amenant ainsi dans un mouvement de retournement.
- On se retrouve sur le ventre avec la main sous le menton tel un bébé content.
- Repartir dans l'autre sens ventre

 dos puis faire de l'autre côté (l'autre bras-direction).
- Alterner d'un côté à l'autre 3 fois ou plus ou durant 1 minute environ.







RETOURNEMENT À PARTIR DE LA TÊTE

Ce retournement constitue une progression intéressante pour augmenter les exigences de coordination et solliciter le réflexe de retournement segmentaire du haut du corps, car on n'utilise pas les bras. Il est effectué en entraînant le corps par les yeux et la tête.

Description

- Sur le dos, bras contre le thorax, poings fermés et l'un contre l'autre.
- Effectuer un mouvement de retournement à partir de la tête : dans un premier temps, amener la tête en flexion, puis initier la rotation (la tête emmène les épaules qui emmènent le bassin).
- Pratiquer une rotation du dos sur le ventre puis dans la même direction du ventre sur le dos. Tourner ensuite dans l'autre sens pour revenir à la position initiale.
- Lors du passage sur le ventre marquer un instant d'intégration sur les avant-bras (position bien grandie sur les coudes)
- Durée de l'exercice : 1 minute ou trois allers-retours dans chaque direction.







RETOURNEMENT À 4 PATTES









RETOURNEMENT EN POSITION ASSISE

Description

- Assis au sol, les jambes ouvertes, tendues ou fléchies.
- Effectuer un mouvement de rotation de tout le corps en initiant le mouvement par le regard ou la bouche.
- Puis la tête tourne, ce qui entraîne le bassin et les jambes en rotation (l'une externe et l'autre interne).
- Le tronc reste bien dans son axe, posture érigée
- Prendre appui avec les mains au sol dans un premier temps puis pratiquer sans les mains (bras en « danseuse » devant soi)
- Alterner d'un côté à l'autre
- Il existe une variante à pratiquer assis sur une chaise

Réflexes particulièrement ciblés par ce retournement

- Retournement segmentaire
- Spinal de Galant et Pérez
- Amphibien





LES BALANCEMENTS

Provenance: Original Strength/Reset 4

Les balancements sont une autre catégorie de mobilisations primordiales que le bébé pratique beaucoup quand il a assez de force pour se propulser sur les mains et les genoux : c'est la phase de la position quadrupédique. Avant même de savoir marcher à 4 pattes, l'enfant passe du temps à se balancer d'avant en arrière, ce qui constitue un entraînement musculaire et articulaire doux mais très complet. Le fait de composer avec la gravité dans cette nouvelle position, permet au bébé d'activer autrement ses muscles stabilisateurs, son système vestibulaire, son système visuel. Les balancements contribuent à la construction d'une posture réflexive optimale. Ils participent au développement des courbures lombaires qui nous permettent de tenir ensuite debout

Les balancements intègrent tout le corps : les articulations des pieds, des chevilles, des genoux, des hanches, de la colonne vertébrale, des épaules, des poignets, et toutes ces parties apprennent à bouger ensemble. Les bienfaits des balancements ne sont pas seulement physiques, ils sont apaisants pour le mental et les émotions.

Les balancements visent en particulier l'intégration des réflexes suivants :

- Réflexe tonique labyrinthique (RTL)
- Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)
- Réflexe spinal de Pérez (grandissement axe tête-sacrum)
- Réflexe spinal de Galant (stabilité épaules et bassin)
- Réflexes des bras et des mains (agrippement palmaire, parachute, traction des mains)
- Réflexe amphibien (flexion des hanches)
- Réflexes des pieds (variantes en flexion dorsale)

Autres bénéfices :

- Excellent travail de toutes les articulations du corps.
- Stabilisation des épaules et du bassin
- · Renforcement des muscles du cou
- Gainage général du corps.
- Activation vestibulaire

La bonne position quadrupédique (position de la table) :

- Les doigts pointent vers l'avant (et non vers l'intérieur ou l'extérieur)) Indication : RTAC ou RTSC probablement non-intégré.
- Les coudes sont en très légère flexion (pour éviter qu'ils ne soient verrouillés).

Indication: RTSC, RTAC

- Les paumes des mains sont en contact avec le sol. Indication : RTSC, parachute, agrippement ou Babkin probablement non-intégré.
- Les pieds sont en contact avec le sol (pointés en flexion plantaire).
 - Indication: si les pieds sont levés (flexion des genoux), le RTSC est probablement non-intégré, si ce sont les chevilles qui sont tendues alors c'est plutôt le réflexe de Babinski qui est possiblement non intégré.
- La colonne garde ses courbures naturelles (sans lordose ou cyphose excessive).

 Indication: RTSC
- La tête est redressée, regard à l'horizon. Indication : RTSC, redressement de la tête.



Position 4 pattes

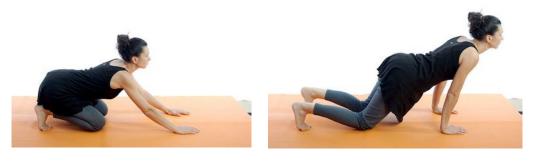
BALANCEMENT À 4 PATTES

C'est le balancement de base, le plus simple à réaliser dans un premier temps pour activer et « dérouiller » l'ensemble des articulations du corps, se dynamiser, se gainer, prendre conscience de l'axe tête-sacrum (réflexe de gravité)... Ce mouvement participe à intégrer le RTSC.

Variante 1 : Pieds en flexion plantaire



Variante 2 : Pieds en flexion dorsale



- Partir d'une position assise en appui sur les genoux parallèles ou ouverts d'environ 45°, bras étendus mais coudes non verrouillés, mains posées au sol, doigts pointant vers l'avant,
- Regard devant soi à l'horizontal (donc tête en extension).
- Effectuer de façon rythmée le passage de la position assise talons-fesses à une position emmenant le bassin et l'axe du corps vers l'avant.
- Commencez par une amplitude réduite pour évaluer votre capacité de gainage et le maintien de vos épaules stables, puis si tout va bien aller vers l'avant un peu plus loin que le niveau des épaules.
- Garder les bras relaxés (coudes non verrouillés).
- Garder la courbure naturelle de la colonne vertébrale.
- Les omoplates doivent rester plaquées au dos (non saillantes).
- Si on a du mal à garder une bonne position (mains vers l'avant, omoplates plaquées, dos bien aligné, coudes relaxés, tête relevée) c'est sans doute à cause du RTSC non-intégré. Dans ce cas procéder à la réintégration isométrique des postures 1, 2 et 3 du réflexe (vu dans le cours l'Alphabet du mouvement).
- Variante 1 : pieds en flexion plantaire (chevilles en contact avec le sol)
- Variante 2 : pieds en flexion dorsale (orteils en extension qui agrippent le sol)
- Variante 3 de la fusée : tête dans l'axe de la colonne notamment en cas de cervicales douloureuses (provenance *RMT*).





Variante 3: la fusée

Variantes possibles à partir du balancement de base :

- Pratiquer le mouvement comme pour chercher à atteindre quelque chose dans différentes directions devant, sur les côtés, sous l'autre bras (mobiliser un bras à chaque mouvement du corps en avant, alterner les bras)
- On peut aussi lever une jambe, en alternance, quand le corps est en avant.
- Puis une jambe et un bras (en croisé ou en unilatéral).
- Se balancer en décrivant un cercle avec tout le corps. Dans un sens puis dans un autre.
- Reculer une des mains pour étirer le poignet (canal carpien). Alternez
- Placer un pied au niveau de l'autre genou et se balancer avec le genou sous vous, bien dans l'axe
- Pour mobiliser davantage l'épaule, décaler vos bras (une main prend la place de l'autre. Conserver un balancement dans son axe vers l'avant.
- Pour mobiliser les chevilles et les genoux, varier la position des pieds (pointant vers la ligne médiane ou l'extérieur).
- Le balancement du militaire : se balancer en appui sur les coudes, qui accentue la difficulté quant au maintien de la tête.

BALANCEMENT À 4 PATTES POUR LES YEUX ET LES OREILLES

(VARIANTES SPÉCIALES POUR LE RTAC)

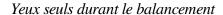
Deux variantes possibles de ce mouvement pour activer le système visuel et pour aider à l'intégration du RTAC :

- Se balancer à quatre pattes en déplaçant la tête de droite à gauche (rotations). C'est un croisement de la ligne médiane avec les yeux + les oreilles.
- Se balancer à quatre pattes en déplaçant les yeux horizontalement sans bouger la tête. C'est un croisement de la ligne médiane uniquement visuel (donc à pratiquer dans un second temps car plus difficile quand le RTAC est non intégré)

Pratiquer en autonomie ou à l'aide d'un partenaire qui déplace ses doigts ou un objet d'un côté à l'autre pour vous aider dans la poursuite oculaire.

Bénéfices liés à ce mouvement :

Amélioration de la lecture, de l'écriture, de l'écoute (grâce au croisement de la ligne médiane).







Tête de droite à gauche durant le balancement









BALANCEMENT SUR LES ORTEILS



Description

- L'apprenant part d'une position quadrupédique : genoux fléchis *ne touchant pas le sol* et en appui uniquement sur ses mains (bras tendus sans raideur) et sur tous ses orteils.
- L'apprenant effectue de façon rythmée le passage de la position en flexion (appui sur ses orteils) à la position d'extension avant (appui sur ses mains).
- À aucun moment on ne pose les genoux au sol.
- Les fesses restent basses.
- Durée de l'exercice : 1 minute.

Réflexes ciblés par ce mouvement

Les mêmes que pour le balancement de base mais le Babinski et l'agrippement plantaire sont visés plus particulièrement.

- Amélioration des dimensions du centrage et de la focalisation.
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance.
- Excellent travail articulaire des poignets, des épaules, des genoux et des hanches comme le précédent plus des orteils (réinitialisation articulaire générale).
- Gainage parfait!
- Renforcement musculaire global.
- · Activation vestibulaire

LES MOUVEMENTS CROISÉS

Provenance : Brain Gym / Original Strength-Reset 5

Il s'agit de la réinitialisation la plus simple qui soit, accessible à un très grand nombre en position allongée, assise, debout. Il aide la personne à commencer par là où elle en est et donnera toujours lieu à une réorganisation. Selon certains auteurs, le mouvement croisé favoriserait la communication entre les deux hémisphères cérébraux, ce qui aiderait au développement de nos capacités dans de nombreux domaines, notamment au niveau des apprentissages scolaires. En effet, les mouvements controlatéraux font travailler les deux parties de notre cerveau ensemble et participe à notre fonctionnement global intégré. Ils s'effectuent généralement en croisant la ligne médiane du corps, en faisant se toucher les membres opposés. Chez le bébé, les mouvements croisés sont expérimentés lors de la phase de la reptation et du quatre pattes, avant qu'il n'expérimente le mouvement controlatéral en position debout autour de l'âge d'un an. Il est important que le bébé marche suffisamment et correctement à quatre pattes (environ 6 mois) pour que la marche mature s'organise correctement, pour que l'enfant accède à son potentiel moteur/postural mais aussi cognitif et émotionnel de manière optimale (bonne latéralisation), pour qu'il poursuive et achève la maturation de beaucoup de réflexes archaïques, notamment le RTSC.

MOUVEMENTS CROISÉS SUR LE DOS

Description

- Sur le dos, bras et jambes en X au sol.
- Traverser la ligne médiane du corps en déplaçant bras et jambe opposés l'un vers l'autre, de façon à ce que la main rejoigne le genou opposé.
- Alterner ce mouvement de façon rythmée et confortable, tout en respirant de manière fluide
- Sentir comme ce mouvement latéral croisé s'effectue bien à partir du centre du corps.

Réflexes ciblés par ce mouvement

- RTAC et RTSC
- Reptation de Bauer
- Allongement croisé
- Marche automatique de Thomas
- Embrassade de Moro
- Rayonnement du nombril







LA REPTATION SUR PLACE

Ce mouvement est une préparation pour le bas du corps au mouvement croisé de la reptation Il insiste sur l'action de la hanche et des orteils, le haut du corps restant détendu.

Ramper est un mouvement archétype excellent pour faire travailler différentes parties de notre corps. Tout le monde devrait savoir ramper aisément, car ce schème active la latéralité.

- Position de départ : allongé sur le ventre, la tête sur les mains, les pieds sont en flexion dorsale à 90° (talons au plafond) et les orteils en extension qui agrippent le sol. Les jambes et les talons sont rapprochés.
- Fléchir une jambe en lissant la jambe opposée (environ jusqu'au niveau du genou mais adapter selon la souplesse) et rallonger la jambe pour revenir en position de départ les deux talons vers le plafond.
- Durant les flexions et extensions de jambe, garder toujours le contact avec l'autre jambe et utiliser l'agrippement du gros orteil (action du Babinski) ce qui maintient le talon dirigé vers le plafond.
- Alterner une jambe puis l'autre de manière rythmée.
- Le haut du corps reste détendu.
- Sentir l'aspect vertical du mouvement (flexion de hanche et soulèvement du bassin = réflexe amphibien).
- Dans un premier temps, l'apprenant peut avoir besoin que vous le guidiez en accompagnant ses mouvements à partir d'un maintien au niveau de ses orteils. Demandez-lui de pousser sur vos doigts pour rallonger sa jambe. Ne lui permettez pas d'écarter sa jambe de la ligne médiane (le talon doit toujours toucher la jambe opposée) et de lâcher l'agrippement des orteils.
- Variante pour les « experts » : avancer en rampant les mains dans le dos.



Réflexes visés:

- Réflexe de reptation de Bauer
- Réflexe de Babinski et d'agrippement plantaire
- Réflexe d'allongement croisé
- Réflexe amphibien
- RTAC et RTSC
- Réflexe de marche automatique
- Réflexe spinal de Galant

LA REPTATION

Sur le ventre, relever la tête pour regarder ce que vous souhaitez atteindre et effectuer des mouvements de reptation en avançant le bras et la jambe opposée. Utiliser les orteils pour pousser.



Réflexes visés:

- Réflexe de reptation de Bauer
- Réflexe amphibien
- Réflexe de marche automatique
- Réflexe d'allongement croisé
- Réflexe spinal de Galant
- Réflexe de Landau et de redressement de la tête
- Réflexe de Babinski et d'agrippement plantaire
- RTAC et RTSC

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance (excellent échauffement global)
- Précurseur de la marche mature

LE 4 PATTES DU BÉBÉ



Description

- Maintenir la tête redressée et le regard droit devant soi tout au long de l'exercice.
- Marcher à 4 pattes en bougeant simultanément bras et jambe opposés de façon alternée :
 - avancer de 4 à 5 pas (ou plus selon la place disponible); reculer d'autant de pas que l'on a avancé.
- Vous pouvez aussi pratiquer la marche à 6 pattes, pieds en flexion dorsale, orteils en extension qui agrippent le sol.
- Durée de l'exercice : 1 minute ou +

Réflexes ciblés par ce mouvement

- Réflexe de reptation de Bauer
- Réflexe amphibien
- Réflexe de marche automatique
- Réflexe d'allongement croisé
- Réflexe spinal de Galant
- Réflexe de Babinski et d'agrippement plantaire (dans le 6 pattes)
- RTAC et RTSC

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Coordination épaules/bassin
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance (excellent échauffement global)
- · Précurseur de la marche mature

LE 4 PATTES DU FÉLIN



Description

Même exercice que le 4 pattes du bébé sauf que les genoux ne touchent pas le sol.

- Maintenir la tête redressée et le regard droit devant soi tout au long de l'exercice.
- Marcher à 4 pattes sur les orteils, en avançant simultanément bras et jambe opposés de façon alternée :
- Se mouvoir tel un félin en :
 - avançant de 4 à 5 pas (ou plus selon la place disponible);
 reculant de 4 à 5 pas (ou d'autant que l'on a avancé);
- Rester bien à 4 pattes, les fesses restent basses (au même niveau que les épaules), les genoux restent dans le prolongement du corps.
- Durée de l'exercice : 1 minute ou +.

Réflexes ciblés par ce mouvement

- Réflexe de reptation de Bauer
- Réflexe amphibien
- Réflexe de marche automatique
- Réflexe d'allongement croisé
- Réflexe spinal de Galant
- Réflexe de Babinski et d'agrippement plantaire
- RTAC et RTSC

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité) et haut-bas/épaules-bassin (centrage)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance
- Travail de toutes les articulations du corps
- Excellent échauffement global

LE 4 PATTES DE SPIDERMAN



Description

- Idem que pour le quatre pattes du félin à la différence qu'ici les genoux sont ouverts sur les côtés de 45°(rotation externe de hanche).
- Imaginez grimper comme Spiderman, collé à une paroi vertigineuse de façon assurée et fluide :
 - avançant de 4 à 5 pas (ou plus selon la place disponible);
 - reculant de 4 à 5 pas (ou d'autant que l'on a avancé);
- Rester bien à 4 pattes, les fesses restent basses (au même niveau que les épaules).
- Durée de l'exercice : 1 minute ou +.

Réflexes ciblés par ce mouvement

- Réflexe de reptation de Bauer
- Réflexe amphibien
- Réflexe de marche automatique
- Réflexe d'allongement croisé
- Réflexe spinal de Galant
- Réflexe de Babinski et d'agrippement plantaire
- RTAC et RTSC

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité) et haut-bas/épaules-bassin (centrage)
- Amélioration de l'écoute et de la focalisation
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance
- Travail de toutes les articulations du corps en particulier les hanches
- Excellent entraînement sportif

LE 4 PATTES DU CRABE





MOUVEMENTS CROISÉS MAINS-GENOUX (OU COUDES-GENOUX)



Paul Dennison, créateur du Brain Gym

Mouvements croisés main-genou



Illustration : Tania Kerboriou

Mouvements croisés coudegenou

Description

- Partir d'une position debout bassin et genoux relaxés, pieds stables positionnés largeur du bassin.
- Traverser la ligne médiane de son corps en déplaçant un bras vers la jambe opposée qui se lève, de façon à ce que la main (ou le coude) rejoigne le genou opposé.
- Alterner ce mouvement de façon rythmée et confortable tout en sentant que ce mouvement latéral croisé s'effectue bien à partir du centre du corps (sentir le X dans le quadrangle du corps)
- Durée de l'exercice : 1 minute (c'est long une vraie minute!)

Réflexes ciblés par ce mouvement

- RTAC et RTSC
- Reptation de Bauer et amphibien
- Allongement croisé
- Marche automatique de Thomas
- Embrassade de Moro et rayonnement du nombril

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité) et haut-bas/épaules-bassin (centrage)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration

LA GRANDE MARCHE ET AUTRES VARIANTES DE MOUVEMENTS CROISÉS

Description

- Partir d'une position debout et détendue, pieds à l'aplomb des hanches, bras le long du corps, dos bien redressé et tête droite regard à l'horizontal loin devant soi.
- Effectuer comme une marche militaire sur place en levant alternativement et de façon rythmée un bras et sa jambe opposée dans l'axe sagittal du corps (maximum 90° de flexion des membres).
- Le bras qui n'est pas levé peut être étiré légèrement vers l'arrière
- Explorez également d'autres variations de mouvements croisés :
 - Par-derrière, main et talon opposé
 - Grimper à l'échelle
 - Le grand X, une barre après l'autre
 - En ciseau devant soi...
 - En sautillant

Réflexes ciblés par ce mouvement

- RTAC et RTSC
- Reptation de Bauer et amphibien
- Allongement croisé
- Marche automatique de Thomas

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration



La grand marche



Par derrière



Grimper à l'échelle



Le grand X

MOBILISATIONS PRIMORDIALES DIVERSES

Dans cette catégorie vous trouverez toutes sortes de mouvements qui rentrent difficilement dans d'autres. Ils ont tous un rôle différent.

L'ARC DYNAMIQUE DORSAL

Ce mouvement vise le ressenti, la mobilisation et l'isolation de la partie dorsale supérieure.





Description

- Assis sur les talons, les bras tendus devant soi et les mains posées à plat sur le sol devant les genoux.
- Alternez de manière rythmée flexion et extension dorsales en poussant et tractant avec vos mains dans le sol.
- Dans la traction, la région thoracique s'ouvre (rapprochement des omoplates) en créant un autograndissement de la colonne vertébrale.
- Dans la poussée, la région thoracique se ferme et le haut du dos s'arrondit (écartement des omoplates).
- Si présence de difficultés pour la position assis sur les genoux : placer un coussin sous les fesses.

Réflexes ciblés par ce mouvement

- Réflexe tonique symétrique du cou
- Réflexe spinal de Pérez
- Réflexe d'agrippement, parachute, traction des mains

- Réveil et contrôle de la région dorsale, notamment des muscles rhomboïdes (amnésie sensorimotrice)
- Meilleure respiration.

L'ARC DYNAMIQUE LOMBAIRE

Ce mouvement vise le ressenti, la mobilisation et l'isolation de la partie dorsale basse.



Description

- Les fesses légèrement décollées des talons, les bras fléchis devant soi, paumes des mains tournées vers l'avant, tête dans l'axe de la colonne.
- Passer de façon rythmée d'une position lombaire creusée (antéversion) à une position arquée (rétroversion), les hanches et les vertèbres lombaires impulsent ce mouvement alors que les bras levés stabilisent les régions de la tête, des épaules et du rachis dorsal.
- Si cette version est trop exigeante pour vous au niveau musculaire, démarrer par le mouvement avec les fesses sur les talons et les mains à la taille. Effectuer les bascules du bassin dans cette position.
- Si c'est la position assise sur les genoux qui est difficile, pratiquer la séquence assis sur une chaise, les pieds positionnés sous cette dernière.

Réflexes ciblés par ce mouvement

- · Les réflexes spinaux
 - Réflexe spinal de Galant
 - Réflexe spinal de Pérez
 - Réflexe amphibien

- Stabilité et mobilité du bassin et de la région lombaire
- Travail sur l'amnésie sensorimotrice de la région lombaire

LE CHAT FAIT LE GROS DOS

Mobilisation classique en yoga ou gym douce, il s'agit d'un réveil global de la colonne très utile pour retrouver souplesse et mobilité du dos tout en coordonnant les mouvements de tête.





Dos creux -poussée du ventre vers le sol

Dos rond - poussée du dos vers le plafond

L'apprenant alterne la position du chat qui fait le dos creux et le gros dos, pour cela :

- Dos creux : demandez à la personne qui est à 4 pattes de lentement (sur 5 secondes) lever sa tête tout en creusant le dos. Pour la guider, demandez-lui de venir pousser dans votre main placée sur son ventre. La personne regarde devant elle, ses bras sont tendus mais les coudes non verrouillés, la tête est si possible bien redressée et le regard à l'horizon, les membres inférieurs ne quittent pas leur position à 90°.
- Puis dos rond : demandez à la personne de faire le mouvement inverse en baissant la tête et repoussant votre main placée sur la zone du dos.
- Cela peut aider l'apprenant de faire précéder le mouvement coordonné de la tête et du dos par le regard : regard vers le haut-extension de tête- dos creux et regard vers le bas-flexion de tête-dos rond.
- Cette activité peut être réalisée avec des sacs de grains placés sur la colonne pour accentuer la conscience corporelle (voir section Jeux de sacs de grains Le tigre fait le gros dos).
- L'apprenant passe plusieurs fois de l'une à l'autre des positions et une fois le mouvement maîtrisé il peut le pratiquer en autonomie (sans vos mains qui le guident).
- Une difficulté à pratiquer cette activité est souvent l'indication d'un réflexe spinal (Galant ou Pérez) ou d'un RTSC non-intégrés La pratique répétée de cet exercice va contribuer à cette intégration.





Réflexes visés:

- Réflexes de Galant et de Pérez
- RTSC

SE RELEVER





Trouvez toutes les manières de passer de la position debout à la position assise au sol. Allez de plus en plus vite...

Recommencer la séquence encore et encore, soyez créatifs et amusez-vous!

Bénéfices : exercice de base, très polyvalent, qui active les différentes articulations et muscles du corps. Peut servir d'échauffement global avant une pratique sportive.

S'ACCROUPIR (SQUAT)



LES POMPES DES OMOPLATES

Cette activité est proche de celle de l'Arc dynamique dorsal, à la différence qu'elle se pratique en position 4 pattes. Elle vise à mobiliser la zone entre les omoplates qui souffre très souvent d'amnésie sensorimotrice.

Source : Katy Bowman

- Pratiquer des pompes des omoplates en rapprochant (la partie thoracique s'affaisse vers le sol) et éloignant les deux omoplates l'une de l'autre.
- Essayer d'isoler la partie haute du dos sans trop impliquer la partie lombaire, votre attention est portée sur la région des omoplates.
- Laisser la tête détendue.
- Alterner de manière rythmée le creux et l'arc de la partie haute du dos. Pratiquer entre 10 et 20 répétitions.
- Pour perfectionner le mouvement, on peut lors de la phase de rapprochement des omoplates (creux), fléchir très légèrement les coudes et les rapprocher l'un de l'autre vers l'intérieur

Réflexes visés : Réflexes spinaux **Bénéfices** :

- Réveil et contrôle de la région dorsale, notamment des muscles rhomboïdes (amnésie sensorimotrice)
- Meilleure respiration.

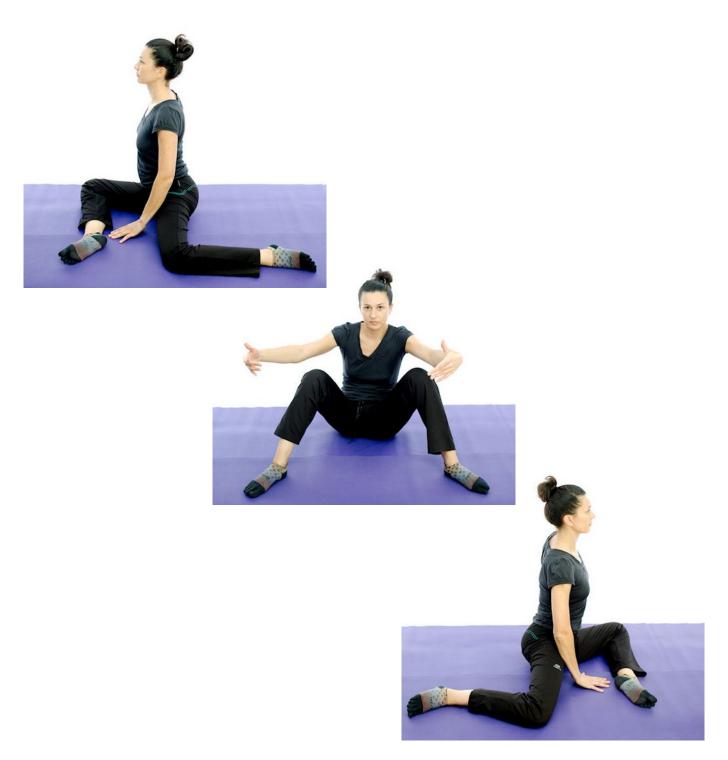




Version avec les coudes légèrement fléchis et en-dedans

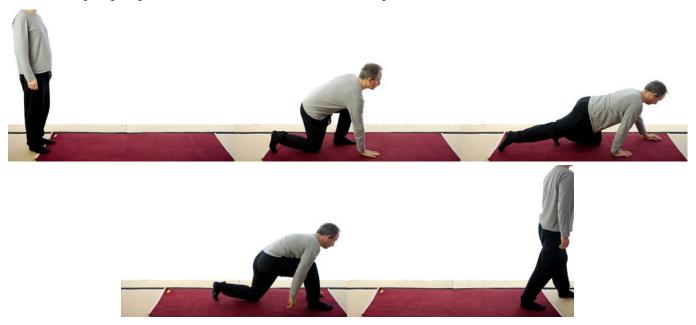
MOBILISATION DES HANCHES

- Position de départ : assis, le dos bien érigé, le regard à l'horizon, une jambe à 90° (rotation externe de hanche) devant et l'autre à 90° derrière (rotation interne de hanche). Le tronc est dans l'axe de la jambe avant.
- Pivoter sur les fesses et les talons pour vous retrouver dans la direction opposée, dans la position inverse (la jambe qui était devant se retrouve derrière et vice-versa).
- Vos bras peuvent être devant vous « en danseuse » durant la rotation ou au sol derrière vous pour prendre appui si besoin.
- Le dos doit rester érigé. Sentir que vous pivotez sur votre axe.

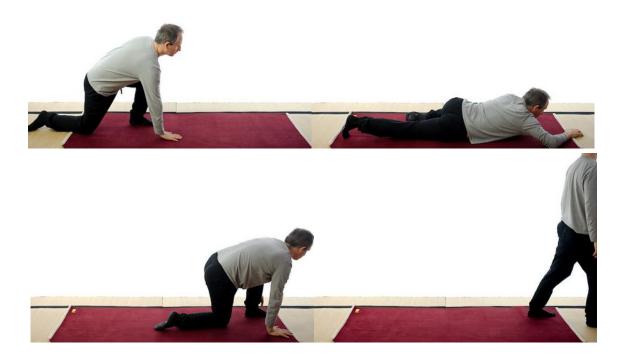


TRANSITIONS DEBOUT→ 4 PATTES → REPTATION

Enchaîner le plus près possible la marche debout à la marche à 4 pattes et vice-versa.



Quand le mouvement est maîtrisé on peut ajouter le passage 4 pattes \leftrightarrow reptation puis : Marche debout \rightarrow 4 pattes \rightarrow reptation \rightarrow 4 pattes \rightarrow debout. Répéter encore et encore pour obtenir de plus en plus de fluidité dans le passage d'un mode de déplacement à un autre.



DEMI-ROULADE ARRIÈRE

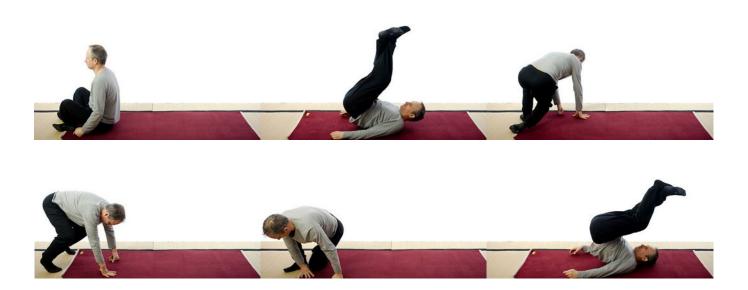
C'est un mouvement de retournement d'avant en arrière mené par les yeux et la tête. Il active fortement le système vestibulaire.

Source : Original Strength

- Position de départ : assis, les mains tiennent les genoux (par le dessus ou sous la cuisse).
- Faire une demi-roulade arrière en suivant la séquence suivante : yeux en haut → tête en arrière → roulade.
- S'aider des jambes qui se lancent en arrière pour vous donner l'élan.
- Une fois sur le dos votre tête s'enroule automatiquement vers l'avant.
- Rouler en sens inverse pour revenir en position de départ (s'aider toujours des genoux).
- Si le réflexe de Moro est présent, la personne aura du mal à trouver la confiance pour se « jeter » en arrière.



• Progression du mouvement : ajouter à la fin de la roulade un **retournement** sur vous-même, une fois dans un sens et une fois dans l'autre sens en croisant les jambes alternativement l'une sur l'autre lors de la roulade. Le passage d'une roulade à l'autre s'effectue via un mouvement de « tailleur/dé-tailleur » comme un « vissage/dévissage ».



JEUX AVEC SACS DE GRAINS

Les sacs de grains sont de petits sachets en tissus d'environ 10 cm x 10 cm et contenant de 70 à 100 grammes de brisure de riz par exemple. En IMP, nous nous servons de ces sacs à différentes occasions :

- Ils sont utilisés pour pratiquer des jeux de coordination durant une séance. On les utilise pour observer le niveau de coordination de l'apprenant et ils ont leur place en IMP en tant qu'outil à part entière d'intégration des réflexes, en complément d'autres type de remodelages.
- Les jeux de sacs de grain constituent un temps d'intégration ludique dans une séance d'IMP (on apprend en jouant!)
- Ils font souvent partie du programme moteur personnalisé que l'apprenant pratiquera chez lui suite à une séance.
- Ils sont utilisés lors de procédures de remodelage de réflexes afin de stimuler la proprioception, le schéma et la conscience corporels.

Source: Brendan O'Hara

L'AIGLE ET LE LAPIN

Descriptif : voici une histoire (enseignée à Brendan O'Hara par Marg Wilson) pour faire le mouvement. Lapin est étendu, sentant le soleil réchauffer son petit ventre. Aigle vole en cherchant son déjeuner. Lapin se met en boule rapidement (position fœtale), et enlace ses genoux. Aigle ne peut pas atteindre son déjeuner, le ventre de Jeannot Lapin, et re-décolle. Lapin s'étend à nouveau, profitant du soleil. Répéter plusieurs fois. Vous pouvez placer un sac de grains sur le petit ventre de M. Lapin.

Variante : M. Lapin peut se refermer sur le côté (en boule sur un côté puis l'autre plutôt que sur le dos).

Réflexes visés: Moro, radiation du nombril.





LE PLANEUR VENTRAL POUR LE LANDAU

Descriptif : sur le ventre demandez à quelqu'un de placer des sacs de grains sur l'arrière de la tête, des pieds et des mains (paumes vers le bas). Cambrez-vous doucement vers l'arrière en levant les bras, les jambes et la tête. Tenez pendant quelques secondes. Redescendez doucement et reposez-vous. Répétez plusieurs fois.

Réflexes visés : réflexe de Landau, réflexe tonique labyrinthique, redressement de la tête oculaire et labyrinthique.





LE SPHINX ET LE COBRA

Descriptif: sur le ventre.

1. **Le sphinx :** tête redressée, dos cambré avec douceur, tenez-vous sur les coudes et placez un ou plusieurs sacs de grains sur le sommet de la tête. Hochez doucement la tête vers l'avant et l'arrière, vers la droite et la gauche.



2. **Le cobra** (pour les plus souples et entraînés) : comme pour le sphinx sauf que les bras sont tendus devant soi, ne forcez pas dans votre dos.

3. Les 8 couchés: en position du sphinx ou du cobra, imaginez que vous avez un crayon au bout de votre nez. Tracez un signe de l'infini sur le sol avec votre crayon-nez. Ensuite immobilisez la tête et tracez le signe de l'infini avec les yeux.

Réflexes visés: RTL, Landau, Pérez, amphibien, grandissement de la tête, RTSC.



Les 8 du vélo

Assis au sol, les jambes devant soi. La main droite passe le sac de grains sous la jambe droite à la main gauche. Puis la main gauche passe le sac sous la jambe gauche à la main droite. Levez et abaissez les jambes quand le sac passe dessous. Le sac décrit un signe de l'infini dans l'air. Placez un autre sac sur votre tête. De temps en temps regardez un point ou un objet ou ouvrez-vous un peu plus vers l'arrière.

V 1 - LE VIRAGE DE LA MOTO EN 8

Penchez-vous d'un côté à l'autre, gardez les yeux de niveau et focalisés.

Réflexes visés : redressement de la tête, amphibien, RTAC.



Assis sac sur la tête

Variante 1 : Le bal-lab (le balancement du labyrinthe)

Voir aussi page 131.

Assis avec les jambes écartées devant soi, les genoux légèrement fléchis. Placez un ou plusieurs sacs de grains au sommet de la tête. Gardez la tête droite et les yeux horizontaux. Penchez le corps à gauche, à droite, vers l'avant et l'arrière. Gardez le dos droit.

Yeux ouverts puis fermés.

L'idée est de garder les yeux de niveau et le sommet de la tête sur la ligne médiane de départ.

Réflexes visés : RTL, redressement de la tête.





V 2 - La focalisation avec sac de grains

Asseyez-vous le dos redressé, les jambes devant, croisées ou tendues. Un sac de grains sur la tête. Hochez doucement la tête d'avant en arrière et de droite à gauche. Tournez aussi la tête à gauche et à droite. Les yeux se concentrent sur des points ou des objets à différentes distances de 50 cm à l'infini.

Réflexes visés : redressement de la tête, RTL, grandissement.



Les jeux du Tigre

Tigre se balance

À 4 pattes, vous pouvez placer des sacs de grains, au choix :

- au sommet de la tête
- tout le long de la colonne
- sur le quadrangle (les deux omoplates et les deux hanches)
- sur les mains et les pieds

Balancez-vous d'avant en arrière, d'un côté à l'autre, en cercle dans les deux sens. Pratiquez les yeux ouverts, puis les yeux fermés, puis en cillant. Vous pouvez produire un rugissement de tigre!





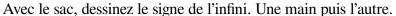
*Tigre hoche la tête*Hochez la tête doucement vers l'avant, l'arrière, la gauche, la droite. (sur place ou en se balançant)



Tigre dessine des 8 couchés

Avec le nez, dessinez le signe de l'infini. Varier les distances du centre du 8 en partant de la distance du bras jusqu'à l'horizon.







Tigre dans le vent

Un sac sur chaque partie du quadrangle (deux hanches et deux épaules) ou plusieurs sacs tout le long de la colonne vertébrale, et éventuellement un sur la tête. L'apprenant se balance (ou reste immobile dans un premier temps). Appliquez une pression douce d'un côté du corps (sur l'épaule et la hanche), de l'autre côté du corps, puis en croisé. L'apprenant résiste spontanémment contre votre appui pour garder sa stabilité.



Tigre lève ses pattes

Tout en se balançant, l'apprenant lève un ou plusieurs membres chaque fois que son corps est en avant et le ou les repose chaque fois que son corps est vers l'arrière. Combinaison possibles:

- lever un membre à la fois (un bras, l'autre bras, une jambe, l'autre jambe)
- bras et jambe du même côté simultanément (homolatéral)
- bras et jambe opposés (croisé)

Variante: le ou les membres restent levés tout au long des bercements (balancement en équilibre).



Tigre se tortille

L'apprenant regarde par-dessus une épaule puis l'autre pour voir les sacs de grains posés sur ses hanches. Cela rapproche les épaules et les hanches (inclinaison latérale du Galant = accordéon en fermeture). Jouez à nommer les couleurs des sacs.

Variante : utilisez des foulards de couleur maintenus dans la ceinture du pantalon, afin que le tigre regarde sa queue en se tortillant d'un côté et de l'autre.





Tigre se repose

Les fesses sur les talons, les mains et le front au repos au sol, le dos étendu. Placez des sacs de grains le long de la colonne. Invitez l'apprenant à bien respirer, à sentir son ventre, ses côtes, son dos, son sacrum bouger avec sa respiration.



Le tigre s'étire

A quatre pattes, placez des sacs de grains le long de la colonne vertébrale. L'apprenant alterne dos rond et dos creux. Laissez sa tête suivre le mouvement. Vous pouvez guider l'apprenant verbalement et en posant votre main dans les deux directions :

- Pour le dos rond, contact sur le dos et dire « pousse les sacs vers le plafond! »
- Pour le dos creux, contact au niveau du ventre « amène le ventre vers le sol! »

Variante : une fois que l'apprenant est à l'aise avec ce mouvement (plusieurs jours de pratique peuvent être nécessaires), dissociez le mouvement de la tête de celui du dos en initiant l'exercice soit par la tête soit par le dos :

Tête puis dos

- la tête se lève (sans bouger le dos)
- le dos se creuse
- la tête se baisse (sans bouger le dos)
- le dos s'arrondit

Dos puis tête

- le dos se creuse (sans bouger la tête)
- la tête se lève
- le dos s'arrondit (sans bouger la tête)
- la tête s'abaisse

Source : Yoga pour le mouvement initial sans sacs de grains, Brendan O'Hara pour la version de yoga avec sacs de grains, Paul Landon pour la variante.





Réflexes visés dans tous les mouvements du tigre : Galant, Pérez, RTSC, RTAC, amphibien (RTL et Moro quand flexion et extension de la tête, et dans une certaine mesure les réflexes des bras et des mains).

LE GLISSEMENT

Descriptif : assis les jambes devant soi, penché en arrière sur les mains. Un sac de grains placé sur le genou gauche.

- 1. La main gauche glisse le long de l'extérieur de la cuisse et attrape le sac
- 2. Le placer sur l'autre genou tandis qu'il se fléchit.
- 3. La main retourne au sol à sa place, le genou aussi. Recommencez de l'autre côté. Faites le tout plusieurs fois.

Chanson:

Glisse, attrape-le, et pose-le sur l'autre genou, re... tour.

Slide, pick it up, put it on the other knee, hands back.

Piste CD: 7

Réflexes visés: RTL, RTAC, RTSC, Galant, stabilité, amphibien.











HOCHEMENTS DE TÊTE

VARIANTE 1 : LE RELÂCHEMENT DE LA TÊTE

Descriptif : placez un sac de grains sur le sommet de la tête et mettez vos mains au niveau du pubis. Penchez la tête vers l'avant pour faire tomber le sac de grains. Attrapez le sac de grains quand il tombe sous le nombril. Faites-le aussi en penchant la tête *vers l'arrière* et en attrapant le sac dans le dos. Laissez parfois le sac tomber à terre.





Progression possible:

- 1 : yeux ouverts ; 2 : yeux fermés
- 3 : yeux ouverts avec plateau d'équilibre, coussin oscillant ou en équilibre sur un pied.
- 4 : idem niveau 3 mais avec les yeux fermés.

Réflexes visés : Moro, agrippement, RTL, équilibre, rotation (toupie), redressement de la tête oculaire et labyrinthique, RTSC, grandissement, EEG (équilibre, enracinement gravité).





VARIANTE 2 : DE LA TÊTE AUX PIEDS

Descriptif : posez un sac de grains sur la tête et penchez la tête pour faire tomber le sac. Attrapez-le avec le pied. Changez de pied.

Variante : attrapez-le avec les genoux. C'est plus compliqué qu'on ne le pense!

Réflexes visés : Moro, plantaire, Babinski, RTL, RTSC.







La sorcière

VARIANTE 1: AUTOUR DE MON PETIT VENTRE

Descriptif : faire tourner un sac de grain au niveau de l'abdomen en le passant d'une main à l'autre sur la ligne médiane devant et derrière.

Brendan O'Hara suggère de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

Chanson:

Le sac, le sac, le sac tourne autour Tout autour de mon ventre Tout autour de mon ventre Le sac, le sac, le sac tourne autour

Beanbag beanbag Beanbag goes around Round and round my tummy Round and round my tummy Beanbag beanbag Beanbag goes around

Piste CD: 1

Réflexes visés: RTAC.





VARIANTE 2 : LE TOURBILLON TOURNOYANT SECOUANT

Descriptif : déplacez un sac de grains ou deux autour de votre tête au niveau de vos yeux et de vos oreilles. Secouez-le(s) pour faire du bruit.

Réflexes visés: RPP, Moro, redressement de la tête.



Variante 3 : La robe de la sorcière

Descriptif : spirale dans le sens des aiguilles d'une montre autour du corps. Commencer une grande spirale en bas. Plus le sac de grains monte, plus la spirale rétrécie. Quand le sac de grains redescend, agrandissez la spirale.

Chanson:

Sally fait le tour du soleil Sally fait le tour de la lune Sally fait le tour de la cheminée Un samedi après-midi.

Sally goes round the sun Sally goes round the moon Sally goes round the chimney pot On a Saturday afternoon.

Piste CD: 8

Réflexes visés: Moro, RTL.







Variante 4 : Le chapeau de la sorcière

Descriptif : faites une spirale dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la tête. Commencez par une grande spirale en bas. Quand le sac de grains monte, rétrécissez la spirale. Quand le sac de grains descend, élargissez la spirale. Commencez au menton jusqu'au plus haut ou vous pouvez aller au-dessus de la tête.

Réflexes visés : Moro, RTL, grandissement de la tête.





LES VAGUES

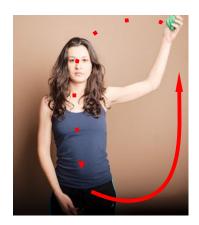
Descriptif : les deux mains commencent au nombril. Une main emmène un sac de grains en voyage. Il voyage vers le bas et l'extérieur, vers le haut jusqu'au-dessus de la tête, et droit vers le bas à la ligne médiane pour le passer à l'autre main, au nombril. Idem de l'autre main.

Chanson:

La vague vient La vague part Tout autour et puis voilà.

The waves come in The waves go out All around and all about

Piste CD: 4 – Réflexes visés: Moro, RTAC.





Variante par-derrière : La chute d'eau

Descriptif : la main droite lâche le sac de grains par-dessus l'épaule droite. La main gauche attrape le sac dans le dos. La main gauche lâche le sac par-dessus l'épaule gauche, etc.

Répétez plusieurs fois.

Chanson:

Par-dessus la chute et dans le dos Dans le dos, dans le dos Par-dessus la chute et dans le dos Le petit sac voyage (X 3)

Par-dessus la chute et les rochers Les rochers, les rochers Par-dessus la chute et les rochers L'eau joyeuse coule, (X 3)

Over the falls and down the back Down the back, down the back The little beanbag goes X3

Over the falls and down the rocks Down the rock, down the rocks The happy water goes X3

Piste CD: 3

Réflexes visés: RTL, RTAC.





DI DIDDLY BOM BOM SHEW

Descriptif : le pied gauche fait un pas en avant. Faire un pas et la main droite jette le sac de grains vers le haut par-dessus la tête. La main gauche passe par-derrière et attrape le sac.

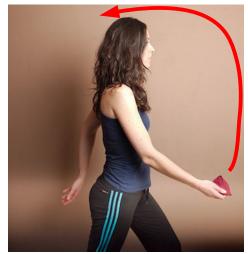
Recommencez en partant du pied droit, etc.

Regardez le sac de grains quand il monte et passe par-dessus la tête.

Chanson: Di Diddly Bom Bom Shew

Piste CD: 6

Réflexes visés: RTAC, latéralité, marche automatique de Thomas, RTL.



LE GRAND 8

Descriptif: commencez au nombril, la main droite prend le sac de grains et l'amène vers le haut et par-dessus la tête tandis que le corps s'étire sur les orteils. Le sac est passé à la main gauche par-dessus la tête. La main gauche porte le sac vers l'extérieur et le bas puis l'intérieur pour le passer à la main droite au nombril. La main droite porte alors le sac vers le bas pour rejoindre la main gauche au niveau du sol. La main gauche le ramène au nombril. Accroupissez-vous pour que le sac passe prêt du sol. Faites plusieurs tours, lentement. Fredonnez un son qui vous fait vous sentir bien.

Réflexes visés : réflexe plantaire, Babinski, RTL, équilibre, enracinement, gravité, grandissement de la tête.



VARIANTE: HEY UM, WHEY UM

Descriptif: étirez-vous sur les orteils vers le haut. Puis accroupissez-vous pour enlacer les genoux. Répétez plusieurs fois. Vous pouvez tenir un sac de grains dans chaque main ou utiliser un seul sac qui va dessiner un cercle/ovale autour de vous quand vous le passez d'une main à l'autre.

Chanson: Hey um, whey um

Piste CD: 14

Réflexes visés: Moro, grandissement, redressement statique.





LES 8 COUCHÉS AVEC SACS DE GRAINS

VARIANTE 1: LES 8 POUR LES MAINS

Descriptif: les deux paumes devant vous au niveau de l'abdomen. Tenez un sac de grains dans la main gauche. La main gauche trace un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la main droite et puis passe le sac à la main droite. La main droite trace un cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la main gauche et puis passe le sac à la main gauche. Cela constitue un cycle.

Recommencez plusieurs fois.

Réflexes visés : réflexes de la main.



VARIANTE 2 : LES 8 POUR LES CHEVILLES

Descriptif : passez un sac de grains au niveau des chevilles dans un mouvement de 8 couché. Un cercle autour d'une cheville et un second autour de l'autre.

Réflexes visés: réflexes du pied, Galant, RTAC.



VARIANTE 3 : LES 8 PARESSEUX POUR LES YEUX

Descriptif : tenez le sac de grains et dessinez un signe de l'infini à distance de bras devant les yeux. Les yeux suivent. Une main, puis l'autre, puis les deux ensemble. Faites 6 ou 7 révolutions à chaque fois. Attention au sens il faut *monter* au centre et *descendre* sur les côtés.

Source : Paul Dennison.

Réflexes visé: RTAC.



Variante 4 : Les 8 devant-derrière

Descriptif: dessiner les signes de l'infini dans l'air.

- 1. **Devant :** le pubis est le point de départ et le centre du mouvement.
- 2. **Dans le dos :** le sacrum est le point de départ et le centre du mouvement.

Faites cela debout, asseyez-vous légèrement et relâchez les genoux.

- · Hanches immobiles.
- Hanches se balançant légèrement dans le sens du signe de l'infini.
- Hanches se balançant légèrement dans le sens contraire du signe de l'infini.

Réflexes visés : Galant, amphibien.



VARIANTE 6 : HOCHEMENTS EN HUIT

Descriptif: avec un ou plusieurs sacs de grains sur la tête tracez des :

- 8 verticaux : conduisez avec le nez, la bouche ouverte et fermée.
- 8 horizontaux : concentrez-vous sur le sommet de la tête qui est le centre du signe de l'infini. Là aussi bouche ouverte et fermée.

Cette activité a un effet calmant et détend les yeux.

Réflexes visés : fouissement, succion, grandissement de la tête.



Descriptif : commencez avec la paume gauche vers le haut. La paume droite est aussi vers le haut mais légèrement en avant de la main gauche et « balance » un sac de grains. Retournez le poignet droit par-dessus et lâchez le sac dans la paume gauche. Continuez à retourner et à lâcher. En fait vous retournez le sac vers vous.

Ensuite, retournez le sac vers l'extérieur. Vous pouvez avoir besoin de tenir le sac pour cette partie.

Réflexes visés : réflexes de la main.



D'UNE MAIN À L'AUTRE

VARIANTE 1: JOUER DU TAMBOUR

Descriptif : lancez doucement le sac de grains d'une main à l'autre, légèrement au-dessus du nombril.

Chanson:

Tambourin, tambourin...

Beat the drum, beat the drum

Piste CD: 9

Réflexes visés : réflexes de la main.



VARIANTE 2 : FLIP, FLAP SUR LE DOS DES MAINS

Descriptif : équilibrez le sac de grains sur le dos d'une main. Lancez le sac vers le haut par-dessus la tête jusqu'à l'autre main. Continuez ainsi d'un côté à l'autre. Jetez le sac de plus en plus haut tandis que vous améliorez votre contrôle.

- Les yeux suivent le sac (vision centralisée).
- Les yeux se centrent sur un point distant et voient le sac en vision périphérique (vision périphérique).

Réflexes visés: RTAC, réflexes de la main.



VARIANTE 3 : L'ARC-EN-CIEL

Descriptif : jetez le sac de grains d'une main à l'autre par-dessus la tête, les bras au niveau des épaules.

- Commencez avec les yeux et la tête qui suivent.
- Puis la tête s'immobilise et les yeux suivent.
- Concentrez-vous sur un point au plafond et regardez le sac avec votre vision périphérique.
- Puis jetez et attrapez avec les yeux fermés.

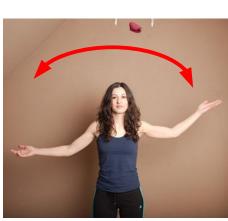


Dans l'ciel, dans l'ciel, un bel arc-en-ciel X 2 Je vois les oiseaux vo... ler X 2 Dans l'ciel, dans l'ciel, un bel arc-en-ciel

Rainbow, rainbow, rainbow in the sky... X2 I see the birds fly... y... ing by... X2 Rainbow, rainbow, rainbow in the sky



Réflexes visés: RTAC, équilibre.



LÂCHER L'ORANGE

Descriptif: deux personnes se font face les bras tendus devant soi, les mains dans le prolongement, les paumes vers le bas. La première personne tiens un sac dans chaque main. Les deux participants chantent la chanson cidessous et à la fin les sacs sont lâchés. Le rôle de la seconde personne est de les rattraper avant qu'ils ne touchent le sol.

Chanson:

J'ai une orange et tu dois l'attraper J'ai une orange et je vais la lâcher J'ai une orange et tu dois l'attraper J'ai une orange et la voilà qui tombeeeeeee

I've got an orange, and you've got to catch it I've got an orange, and I'm going to drop I've got an orange, and you've got to catch it I've got an orange, and here it falls.

Piste CD: 11

Réflexes visés : réflexes de la main, équilibre, enracinement et gravité.





RAMASSAGE DE SACS DE GRAINS

Descriptif : ramassez un sac de grains avec les orteils puis lâchez-le. Changez de pied. Bien sûr il faudra retirer vos chaussures, peut être même vos chaussettes aussi!

- · Placez un sac sur l'autre pied
- Attraper avec un pied et jeter-le en l'air
- Poser un sac sur le coup de pied et frotter (masser)

Réflexes visés : réflexes du pied, équilibre.



LE JEU DU FREDONNEMENT SUR UNE JAMBE

Descriptif : tout en fredonnant, équilibrez-vous sur une jambe avec un sac de grains **sur le pied** redressé. Bougez le corps vers le haut et le bas **en pliant les genoux**. Changez de jambe. Gardez un **sac sur la tête** et tenez-en aussi **dans vos mains**.

Écoutez du digeridoo: pistes 19 et 20.

Réflexes visés: RPP, réflexe plantaire, Babinski, équilibre, gravité, stabilité.



VARIANTE : LE JEU DU FREDONNEMENT SUR UNE JAMBE AVEC FOCALISATION VISUELLE

Descriptif : fixez les yeux sur un point distal. Tenez-vous sur une jambe et fredonnez. Tenez un sac de grains dans chaque main et déplacez-les en cercles :

- 1. Vers l'extérieur
- 2. Vers l'intérieur
- 3. Ensemble dans le sens des aiguilles d'une montre
- 4. Ensemble dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

Vous pouvez monter et descendre en fléchissant le genou.



LES JEUX POUR LE RTAC

VARIANTE 1 : SOUS LA JAMBE ET DANS L'AIR

Descriptif

- 1. Le sac de grains dans la main gauche. Levez la jambe gauche et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main gauche.
- 2. Le sac de grains dans la main gauche. Levez la jambe droite et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main gauche.
- 3. Le sac de grains dans la **main gauche**. Levez la jambe **gauche** et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main **droite**.
- 4. Le sac de grains dans la **main gauche**. Levez la jambe **droite** et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main **droite**.





Chanson (piste CD 2):

Sous la jambe et puis en l'air, X 3 Le sac voy... age

Under the leg and in the air... X3 The be-ee-anbag goes

Réflexes visés: RTAC, amphibien, reptation, équilibre, stabilité, gravité.

VARIANTE 2 : LES YEUX DU RTAC

Descriptif : debout, la main gauche tient le sac de grains sur le côté gauche à hauteur des épaules. La main droite attend avec les doigts posés sur la clavicule droite. La main gauche retourne sur la ligne médiane et donne le sac à la main droite au sternum. Compléter le cycle vers la droite.

- 1. La tête tourne pour suivre le sac. Les yeux suivent le sac. 15 à 20 cycles.
- 2. La tête tourne du côté opposé au sac. Les yeux se concentrent sur le sac seulement quand il est passé d'une main à l'autre. 15 à 20 cycles.

Réflexe visé: RTAC.



1) Tête avec la main



2) Tête à l'opposé des mains

VARIANTE 3: LES YEUX ET LES GENOUX DU RTAC

Descriptif : identique que ci-dessus mais en ajoutant ceci : levez le genou opposé à la main qui tient le sac de grains.

Réflexe visé: RTAC.



Version 1 : tête avec les mains



Version 2 : tête à l'opposé des mains

VARIANTE 4 : LES 8 POUR LE RTAC, LE PIED VA AVEC LA MAIN

Descriptif : tenez un sac de grains au nombril et commencez à tracer un signe de l'infini (lemniscate, 8 paresseux). Quand vous allez du côté gauche, effectuez une rotation du pied gauche vers l'extérieur puis vers la droite (l'intérieur) lorsque le sac passe la moitié du signe de l'infini. Complétez le signe de l'infini en bougeant le sac et le pied de l'autre coté et retour au nombril.

Variante : quand vous êtes sur le coté extérieur faites un signe de l'infini plus petit à l'intérieur. Faites cela plusieurs fois.

Réflexes visés: RTAC, amphibien.



VARIANTE 5 : LA RONDE DE SACS

Descriptif: former un cercle. Chacun tient un sac de grains dans la main droite. Tous ensemble passer le sac à sa main gauche puis à la main droite de la personne située à sa gauche. Continuer cette activité en cercle. Le sac va voyager dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut varier les rythmes, changer de sens ou passer le sac dans le dos.

Chanson:

Nous déplaçons nos mains dans l'air Comme les rides d'une rivière Nos mains nous donnent ce qu'il nous faut

We move our hands through the air Like the ripples on the river Our hands are the givers of all we need.

Piste CD: 12 (lent) et 13 (rapide)

*Réflexes visés: réflexes des mains, RTAC.

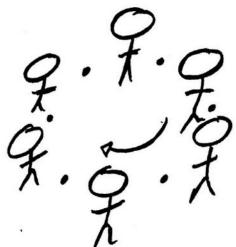


Illustration 1: Brendan O'Hara

LES SPIRALES TERRIENNES

Descriptif: peut être fait sans sac de grains. Si vous utilisez les sacs, mettez-les sur les pieds et sur le dos des mains. Les paumes vers le bas pendant tout l'exercice. Vous pouvez fredonner une note qui vous fait vous sentir bien.

1. **Cercles dans le même sens :** tenez-vous sur le pied gauche, la jambe droite en l'air. La main droite sur votre côté. Simultanément le pied droit et la main gauche décrivent des cercles dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Puis faire avec le pied et la main opposés.

2. Cercles dans des directions opposées : debout sur le pied gauche, la jambe droite en l'air. La main gauche sur votre côté. Simultanément le pied droit décrit des cercles dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et la main droite décrit des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Faire ensuite avec le pied et la main opposés.

Membres opposés : même direction

Membres du même côté : directions contraires

Réflexes visés: RTAC, RTSC.



Enracinement avec le sac de grain

Descriptif : debout avec les pieds écartés de la largeur des épaules, un sac de grains dans la main droite. Commencez au nombril, remontez la ligne médiane et passez par-dessus la tête. Le sac est lâché ou passé dans la main gauche derrière. La main gauche continue à faire cheminer le sac vers le bas et entre les jambes (baissez-vous), le passe à la main droite et retourne au nombril. Cela constitue un cycle. Après quelques répétitions, changez de main : la main gauche prend le sac...

Cela produit un mouvement de flexion, redressement, flexion, redressement.

Dans un premier temps, tout en faisant le mouvement, regardez autour de vous, puis suivez le sac des yeux, et enfin suivez-le des yeux et de la tête.

Vous pouvez aussi placer un sac sur la tête.

Réflexes visés : redressement de la tête, enracinement, coordination générale...









VARIANTE : LE HUIT DU BABOUIN

Descriptif : debout, légèrement fléchi (en position du cavalier) avec un sac de grain sur la tête. Passez un sac de grains d'une main à l'autre pour décrire un signe de l'infini horizontal autour des jambes juste sous les genoux. Commencez entre les jambes, allez vers l'avant, l'extérieur et retour entre les jambes.

Combinez avec « l'enracinement avec sac de grains » pour plus de bénéfices.

Placez un sac sur la tête.

Réflexes visés : redressement de la tête, enracinement, équilibre.

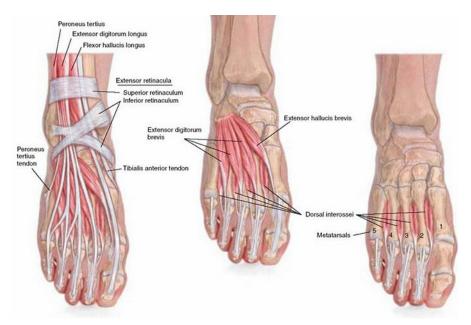




NOTES

AUTRES MOUVEMENTS D'INTÉGRATION (AMI)

LA DÉTENTE DU PIED: PROPOSITION 1 DE CLAIRE HOCKING





La détente du pied est une activité qui aide à intégrer les différents réflexes liés aux pieds (agrippement plantaire, Babinski, allongement croisé). De plus à cause de la très riche innervation proprioceptive du pied, cela apporte une détente et un bien-être général.

- 1. Presser chaque côté de chaque ongle de chaque orteil (puis tout le long).
- 2. Idem mais dans le sens ongle-pulpe de l'orteil (ne plus presser les bords mais dans l'autre sens).
- 3. Tirer pour « déshabiller » chaque orteil via ses côtés.
- 4. Idem 3 mais par-dessus et dessous de chaque orteil.
- 5. Presser fermement (mais avec douceur) les zones « palmées » entre les orteils.
- 6. Stimuler entre les métatarses de chaque orteil tout du long et insistez sur les points sensibles. En cas de grande sensibilité de ces points « gâchette » (*trigger points*) vous pouvez appuyer de manière continue dessus à l'aide du bout-gomme d'un crayon ou d'un de vos doigts jusqu'au relâchement.
- 7. Travailler dans les sens de la largeur du pied entre les têtes métatarsiennes, sur le dessus du pied.
- 8. Modeler l'ensemble du pied.
- 9. Stimuler le point situé au centre de l'avant pied (point 1R Fontaine jaillissante) et le tenir au minimum 30 secondes.

Bénéfices

- Contribue à intégrer les réflexes du pied (plantaire, Babinski, reptation, marche automatique, allongement croisé).
- · Réduit les tensions musculaires du pied.
- Procure un bien-être et une détente générale.

Source: Claire Hocking

LA DÉTENTE DU PIED : PROPOSITION 2 DE CECILIA KOESTER

1. Lignes

Tracer trois ou quatre lignes parallèles le long de la plante du pied :

Placez vos pouces au milieu de la ligne, appuyez, tracez la ligne en maintenant la pression pour créer un étirement durant sept secondes entre la zone basse (haut du talon) et haute (avant-pied). Répétez ce processus sur chaque ligne.

2. Points du dessus du pied

Masser les zones situées entres les tendons des orteils (points sensibles). Prenez chaque point entre pouce et index (dessus-dessous du pied).

3. Orteils

Tirer pour « déshabiller » chaque orteil via ses côtés. Idem mais par-dessus et dessous de chaque orteil.

4. Mobilisation latérale

Les mains à plat de part et d'autre de chaque côté du pied, bougez-les vivement pour mobiliser (faire rouler) chaque articulation du pied.









LA DÉTENTE DE LA MAIN

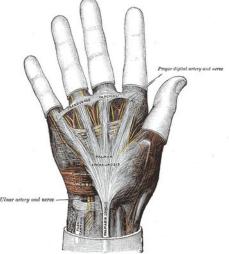
La détente de la main est une activité qui aide à intégrer les différents réflexes liés à la main (agrippement, Babkin...). Cette activité provient du manuel de cours de Claire Hocking. Une technique similaire est enseignée en relaxation coréenne.

- 1. Presser chaque côté de chaque ongle de chaque doigt (puis tout le long).
- 2. Idem mais dans le sens ongle-pulpe du doigt (ne plus presser les bords mais dans l'autre sens).
- 3. Tirer pour « déshabiller » chaque doigt via ses côtés.
- 4. Idem 3 mais par-dessus et dessous de chaque doigt.
- 5. Presser fermement (mais avec douceur) les zones « palmées » entre les doigts.
- 6. Stimuler entre les métacarpes de chaque doigt tout du long et insistez sur les points sensibles. En cas de grande sensibilité de ces points « gâchette » (*trigger points*) vous pouvez appuyer de manière continue dessus à l'aide du bout-gomme d'un crayon ou d'un de vos doigts jusqu'au relâchement.
- 7. Modeler l'ensemble de la main.
- 8. Tenir la main en plaçant le pouce au centre de la paume (*Lao Gong MC 8*).

Bénéfices

- Contribue à intégrer les réflexes de la main (agrippement, Babkin, traction).
- · Réduit les tensions musculaires de la main.
- Soutient la motricité fine en particulier l'écriture (soulage la crampe de l'écrivain).
- Aide à mettre en place une bonne latéralisation.

Source: Claire Hocking



LA DÉTENTE DU DOS - PROPOSITION 1 DE SVETLANA MASGUTOVA

L'apprenant est allongé sur le ventre. Vous allez détendre progressivement toute la région proche de sa colonne vertébrale, par différentes stimulations qui débuteront toutes au niveau de la pointe des omoplates. Votre main supérieure glissera vers la tête de votre partenaire alors que votre deuxième main glissera vers le bassin. *En fin de glissement, vos deux mains marqueront un temps d'étirement de 7 secondes.*

Source: MNRI



Position de départ

Trois types de stimulations à pratiquer :

1. Stimulations homologues:

Les deux côtés de la colonne sont stimulés en même temps. Une main monte le long de la colonne vertébrale pendant que l'autre descend (+ étirement sur sept secondes).





2. Stimulations homolatérales :

Un côté à la fois.(+ étirement sur sept secondes)





3. Stimulations croisées:

Le haut d'un côté et le bas de l'autre puis l'inverse (+ étirement sur sept secondes).





En cas de déformation de la colonne vertébrale (type scoliose), ces stimulations sont très intéressantes et Svetlana Masgutova conseille de les répéter très régulièrement dans la journée (surtout les stimulations croisées).

LA DÉTENTE DU DOS - PROPOSITION 2 : LA BALADE SPINALE (CECILIA KOESTER)

Votre partenaire est sur le ventre, assise ou mieux debout.

Promenez vos doigts en rythme de part et d'autre de la colonne vertébrale du sacrum jusqu'à la base de l'occiput. Une fois sous l'occiput, longez-le latéralement jusqu'aux mastoïdes (os derrière l'oreille).

Redescendez sur la nuque latéralement puis le long des épines des omoplates (trapèzes supérieurs). Passez par les deltoïdes puis les triceps pour redescendre le long des bras jusqu'aux coudes.

Ensuite, placez vos mains à plat verticalement sous les bras pour lisser latéralement les côtes vers le bassin pour arriver au point de départ.

Faire trois fois puis terminer en balayant alternativement le dos avec les dos des mains de bas jusqu'en haut en arc de cercle.





LA TABLETTE TACTILE

Ce jeu, aussi appelé le jeu du Simon est conçu pour aider à l'intégration du réflexe d'embrassade de Moro.

L'apprenant est allongé sur le dos (mais peut également se faire debout ou assis), on lui touche tour à tour différentes zones du corps en alternant les parties hautes, basses, droites et gauches du corps. À chaque fois qu'on le touche l'apprenant doit soulever la zone touchée. Ensuite procéder de même avec deux stimulus à la fois. Observez si l'apprenant réagit efficacement (timing, hésitations...).

À faire tout d'abord yeux ouverts puis fermés.

Svetlana Masgutova, qui a mis au point cet exercice, montre une amélioration de la réponse dans cet exercice

après la stimulation des connexions mains-yeux, jambes-yeux et mains-jambes-yeux.



LE PALMING OCULAIRE

Descriptif : frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer puis couvrez les yeux avec les paumes des mains. Détendez les yeux et sentez la sensation de chaleur. Gardez les yeux ouverts sous vos paumes. Restez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez.

Source: Méthode Bates (yoga des yeux).

Réflexes visés: Moro, RPP.

JEUX DE BILLES

Descriptif : jouez avec des billes tout en étant allongé sur le ventre et sur les coudes (réflexes de la main, RTSC) ou debout, jouer avec les billes (réflexes du pied).





LES BRACELETS ET LES BAGUES

Les bracelets : entourez votre poignet gauche de votre main droite. Mettez un « bracelet imaginaire » en faisant tourner lentement votre main gauche vers l'intérieur et l'extérieur. Continuez à « essorer » le bras vers le haut puis en descendant dans l'autre sens. Changez de main.

Les bagues : faire les mêmes rotations sur chaque doigt.

- Détend et accroît la circulation vers les bras et les mains
- Améliore la coordination œil-main

Source : Éducation Kinesthésique (Gail Dennison) – Réflexes visés : réflexes de la main.







L'ARC

Ce mouvement est excellent pour participer à l'intégration du réflexe spinal de Galant.

- Travaillez à trois si possible (une personne aux chevilles et l'autre au bras).
- La personne est couchée sur le dos. Mettez-la dans une position où un côté du corps est en extension : la tête penchée sur le côté et les jambes croisées et penchées du même côté. Elle soulève le bras du même côté et le rapproche de la tête pour tendre davantage. Le côté opposé du corps est relâché.
- Pressez légèrement et de façon simultanée sur la tête (ou sur le bras) et sur les jambes, près de la cheville, pour étirer davantage le côté du corps. Demandez à la personne de résister à votre pression.
- Répétez ce mouvement pour l'autre côté.
- Faites cet exercice 3-7 fois pour chaque côté.
- Demander à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "Mmm".

Source: MNRI



LE RAYONNEMENT DU NOMBRIL

Tous les trajets des lissages démarrent et finissent au niveau du nombril de l'apprenant (allers-retours).

- 1. Demander à l'apprenant de vous montrer (par-dessus ses vêtements) où se situe son nombril.
- 2. Lissages centre-tête et centre-hanches (une fois chaque étape) :
 - a) Lisser *avec les deux mains à la fois* jusqu'au sommet de la tête, puis revenir au centre (trajet de la ligne médiane).
 - b) Lisser avec les deux mains à la fois jusqu'aux EIAS, puis revenir au centre.
- 3. Lissages des quatre membres à la suite (une fois chaque étape) :
 - a) Bras gauche : lisser à *une main* (l'autre reste toujours au nombril) vers l'épaule et jusqu'au bout des doigts. Marquer une pression au bout des doigts et revenir au centre.
 - b) Jambe gauche : lisser à *une main* (l'autre reste toujours au nombril) vers la hanche et jusqu'au bout des orteils. Marquer une pression au bout des orteils et revenir au centre.
 - c) Faire la même chose pour la jambe droite puis le bras droit.
- 4. Lissages homologues:
 - a) Bras : procéder de la même façon, mais cette fois en répétant 3 fois par bras, en alternant.
 - b) Jambes : procéder de la même façon, mais cette fois en répétant 3 fois par jambe, en alternant.
- 5. Lissages homolatéraux :
 - a) D'un côté du corps : lisser un bras puis une jambe (répéter trois fois)
 - b) De l'autre côté du corps : idem
- 6. Lissages croisés:
 - Lisser un bras puis la jambe opposée. Répéter trois fois en alternant les diagonales (une barre du X puis l'autre).
- 7. Intégration finale:
 - Terminer par une minute de prise de conscience avant-arrière en posant une main au nombril et l'autre dans le dos au même niveau. Sentir que les pulsations deviennent synchrones.













LES ACTIVATIONS AXIALES

Sources: Paul Dennison, Éducation Kinesthésique.

Activation «haut-bas» pour le centrage

La personne est debout ou couchée sur le dos.

- Pressez à la fois sur :
 - l'épaule droite par-devant l'épaule gauche par-derrière
 - l'épaule droite par-derrière l'épaule gauche par-devant.





- Pressez ensuite en même temps sur :
 - la hanche gauche par-devant la hanche droite par-derrière
 - la hanche gauche par-derrière la hanche droite par-devant. Demandez à la personne de résister à votre pression. Faites cet exercice 3-7 fois pour chaque enchaînement.

Activation « gauche-droite » pour la latéralité

La personne est debout ou couchée sur le dos :

- Pressez légèrement et de façon simultanée sur son épaule par-devant et sur sa hanche du même côté (stimulation unilatérale) par-derrière pendant 7-8 secondes. Demandez à la personne de résister légèrement à la pression pendant qu'elle expire.
- Répétez la même procédure dans l'autre sens, puis de l'autre côté du corps.
- Faites ceci 3-7 fois par combinaison.



Activation « avant-arrière » pour la focalisation

Votre partenaire est debout, droit (mais peut également être allongé ou assis au besoin). Faites des poussées **homolatérales** dans la même direction (avant ou arrière) :

- épaule gauche hanche gauche
- épaule droite hanche droite

Demandez à votre partenaire de résister :

- · vers l'avant
- · vers l'arrière

Puis continuer mais cette fois-ci en croisé (et toujours dans la même direction) :

- épaule gauche hanche droite
- épaule droite hanche gauche

Continuer en demandant à l'apprenant de se focaliser sur :

- · un détail ou un objet
- la vue d'ensemble (globalité)

Pour fluidifier l'intégration demandez à l'apprenant de positionner ses yeux en haut à sa gauche tout en fredonnant une note « hum » lors des activations.









Intégration axiale finale

Pour l'intégration finale, faites les combinaisons ci-dessus en croisé :

Pressez sur:

- l'épaule droite par-devant la hanche gauche par-derrière,
- l'épaule droite par-derrière la hanche gauche par-devant,
- l'épaule gauche par-devant la hanche droite par-derrière,
- l'épaule gauche par-derrière la hanche droite par-devant.
- Pour chaque combinaison, demandez à la personne de résister légèrement à la pression pendant qu'elle expire.
- Faites ces mouvements 3-7 fois pour chaque combinaison.
- Demander à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "Mmm".



LES AUTO-RENFORCEMENTS

AGRIPPEMENT PALMAIRE: L'ACTIVATION DU BRAS

Pratiquer l'activation du bras de Brain Gym. Voir plus loin page 151.

Faire les deux bras.

Réflexes visés : réflexes des mains.

Source : Brain Gym

AGRIPPEMENT PLANTAIRE

- La détente du pied proposition 2 (voir page 106).
- On peut aussi pratiquer les activités suivantes :
 - La reptation sur place.
 - Le balancement à 4 pattes avec les orteils (en flexion dorsale).
 - Auto-massage du pied à la balle.
 - o Voir aussi les mouvements proposé dans le livre de Katy Bowman, Va nu-pieds !

ALLONGEMENT CROISÉ : LE FLAMANT ROSE

La personne se tient debout. Demandez-lui de déplacer le poids du corps en utilisant la résistance : son pied pousse contre le sol et la main du même côté tire vers le haut la partie basse du plateau d'une table ou votre main. (Source : MNRI)

Pratiquer également La reptation sur place page 63.

Voir aussi pour les plus petits, La chanson du sautillement dans le livre *Je Bouge donc j'apprends* de Brendan O'Hara, Ressources Primordiales, 2021.



AMPHIBIEN: LES RETOURNEMENTS

Le réflexe amphibien facilite la reptation et la marche à 4 pattes, il permet aux mouvements du corps d'être indépendants du cou et de la position de la tête, il fait partie de la base pour la coordination bilatérale. L'idéal pour équilibrer le réflexe amphibien est de pratiquer au quotidien des retournements (voir la section Les retournements page 49).

En cas de difficulté de coordination des retournements, la procédure suivante permet d'aider à leur intégration. Cette procédure est à pratiquer quotidiennement une à deux fois par jour pendant 6 semaines environ. Toute la séquence se fait lentement et dans la détente trois fois en tout.

Sur de dos, tourner la tête à gauche et simultanément fléchir la jambe droite et laisser la hanche droite suivre le mouvement, on se retrouve quasiment sur le côté. Rester ainsi 5 secondes puis faire l'autre côté. Répéter 3 fois en tout.

Source: INPP





ATTACHEMENT: AUTO-BERCEMENT ASSIS & LE PARTAGE

Il s'agit de deux « Mouvements Intégrés » de l'Éducation Kinesthésique qui ont pour but de renforcer le sentiment de lien (premier mouvement) et d'amour (pour le second). Ces exercices sont inspirés de l'énergétique chinoise.

La liaison (méridien maître du cœur) Mon bateau

Assis, les jambes confortablement ouvertes, les plantes des pieds se touchant (si position réalisable) et les bras croisés sur la poitrine (pouce sur la zone du tendon pectoral et autres doigts sous le creux axillaire surtout le majeur). Respirer profondément et se balancer d'un côté et de l'autre.

En option : balayage du regard d'un côté à l'autre de façon à activer l'hémisphère cérébral du langage.

L'apprenant peut énoncer en même temps quelques phrases pour se relier à soi-même et son objectif :

- Je suis relié à... (ma mère, mon père, la nature, le monde).
- Je suis en complète union avec (mon corps, mes sensations, mon mental).
- Je pardonne à tous ceux qui m'ont fait du tort, et je suis responsable de mon évolution.
- Je suis innocent.
- Je suis mon histoire (verbe être).

L'amour inconditionnel (méridien du cœur) Le partage

Assis les jambes pliées, les pieds écartés, les bras ouverts, comme on prenait quelqu'un dans ses bras. Les bras doivent bouger alternativement dans des roulements vers l'avant en amenant d'abord une main vers l'avant et en étendant le bras, tout en amenant l'autre main vers la poitrine et en effectuant des mouvements continus de va-et-vient des mains de l'avant vers l'arrière alternativement.

- Je sais qui je suis.
- Quoi que je fasse je suis plein de joie et de reconnaissance.
- Je m'aime.
- Faire de mon mieux est suffisant.
- Je mérite de recevoir
- · Je reçois aisément





Version à deux





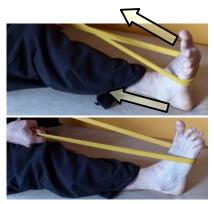
BABINSKI: BALLON & ÉLASTIQUE

Plusieurs activités sont recommandées pour « entretenir » un bon réflexe de Babinski ce qui est primordial dans notre monde moderne où nous ne marchons plus correctement (chaussures, bitume, sol plat...).

- 1. Notre première recommandation est de **marcher pieds nus** le plus possible à l'intérieur mais aussi à l'extérieur et de mettre des chaussures aux enfants le plus tard possible (jamais de chaussures aux bébés) et le moins souvent. Quand marcher pieds nus n'est pas possible, nous recommandons le port de chaussures minimalistes (le moins d'amorti possible et le plus de place possible pour le pied et les orteils avec une semelle extra-souple) ou à « doigts de pied ». Dans tous les cas privilégiez des semelles extra-souples et sans talon. Notre choix : les *Skinners* (chaussettes-chaussures), disponibles sur <u>www.ressources-primordiales.com</u>.
- 2. Pratiquez l'exercice Agrippement plantaire page 120.
- 3. Si possible, pratiquer les stimulations du remodelage à l'aide d'un **ballon** (pour les mouvements de poussée vers l'intérieur) et d'un **élastique** de gym.







EMBRASSADE DE MORO : LA FLEUR

Source: INPP

Bénéfice : La fleur est un mouvement très intéressant pour intégrer le réflexe de Moro (impliqué dans la capacité à résister au stress et la sensibilité aux bruits, émotions...).

L'apprenant est sur le dos et doit répéter lentement le mouvement d'ouverture et de fermeture du réflexe de Moro.

- Débuter par la position de fermeture (la fleur est fermée) et s'ouvrir lentement comme une fleur sur 8 secondes, les bras, les jambes et la tête devraient bouger ensemble. Impliquer les doigts qui s'ouvrent. La tête arrive légèrement en arrière. Plutôt sur une inspiration.
- Une fois la fleur ouverte, elle se referme, là aussi de manière coordonnée, sur 8 secondes. Impliquer la fermeture des doigts. Plutôt sur une expiration.
- Recommencer plusieurs fois (environ 8 répétitions) jusqu'à être tout à fait à l'aise avec le mouvement (penser aux doigts qui s'ouvrent et se ferment).

Dans un premier temps, ne pas hésiter à guider verbalement et physiquement l'apprenant pour l'accompagner dans son passage d'ouverture à fermeture et vice versa.

À pratiquer quotidiennement, une à deux fois par jour, pendant 6 semaines environ.

Ce mouvement peut se faire assis sur une chaise. Variante debout possible également.





ENRACINEMENT (STABILITÉ): LA BANDE ÉLASTIQUE

Positionnez une bande élastique de part et d'autre de vos genoux. Tout en gardant votre posture agrandie (placez un sac de grain sur votre tête) et les voûtes plantaires collées au sol, cherchez à faire gentiment s'écarter vos genoux le temps d'une expiration. Réitérez 3 à 7 fois. Même principe en plaçant la bande élastique autour de vos hanches.



ENVOL ET D'ATTERRISSAGE DE MASGUTOVA : LA CORDE À SAUTER

Jouer à la corde à sauter ou à l'élastique ou à tout autre jeu de saut (marelle...).



Conçu par brgfx / Freepik

ÉQUILIBRE : LE COUSSIN D'ÉQUILIBRE

Exercez-vous à garder l'équilibre sur un coussin et un plateau d'équilibre⁸.











GRAVITÉ : LA DYNAMIQUE DU CÔNE

Tenez-vous debout, et laissez-vous *lentement* penduler vers l'avant/l'arrière, à droite/gauche de seulement quelques degrés. Faites-le les yeux ouverts, puis fermés.









LANDAU: SUPERMAN

Sur le ventre, bras devant soit au sol : soulever lentement la tête, le haut du tronc et les bras. Les jambes restent en contact avec le sol. Tenir 8 à 15 secondes (sans forcer) puis relâcher lentement durant plusieurs secondes. Répéter trois fois ou plus.



Idem que ci-dessus mais cette fois on lève également les jambes. Ne jamais forcer et si cela vous fait mal au dos (ou risque de vous faire mal), faites moins ou ne faites pas si vous avez peur.



Pratiquer également la variante avec sacs de grains page 81.

MARCHE AUTOMATIQUE DE THOMAS

Marchez en regardant droit devant vous et tout en arrivant à garder en équilibre sur votre tête plusieurs sacs de grains. Imaginez que vous êtes une africaine portant une calebasse pleine d'eau sur sa tête.



ORIENTATION COGNITIVE DE PAVLOV : DÉVELOPPER SA CURIOSITÉ

Visuel : regarder un objet et en décrire les différents aspects.

Auditif : yeux fermés, une personne produit un stimulus auditif (changement de voix, de sons ou objets différents) et le partenaire devine le son émis.

Tactile : yeux fermés, l'apprenant palpe différents objets qui lui sont placés dans les mains. Il doit en décrire le plus d'éléments.

Gustatif/olfactif: yeux fermés, faire goûter ou sentir de nouvelles textures alimentaires/senteurs.

PALMOMENTONIER DE BABKIN : LA MARCHE MAIN-BOUCHE

Invitez votre partenaire à marcher sur une ligne droite de 7-10 mètres en ouvrant et fermant lentement les mains, tout en combinant par alternance les propositions suivantes :

- la langue sur le palais dur
- les dents en contact.
- les poings serrés.

Pratiquer l'exercice les yeux ouverts et fermés.

Pratiquez l'exercice 3 à 5 fois.



PROTECTION

Source : *Brain Gym* – Pratiquer Les flexions du pied page 151 ou La pompe du mollet page 152.

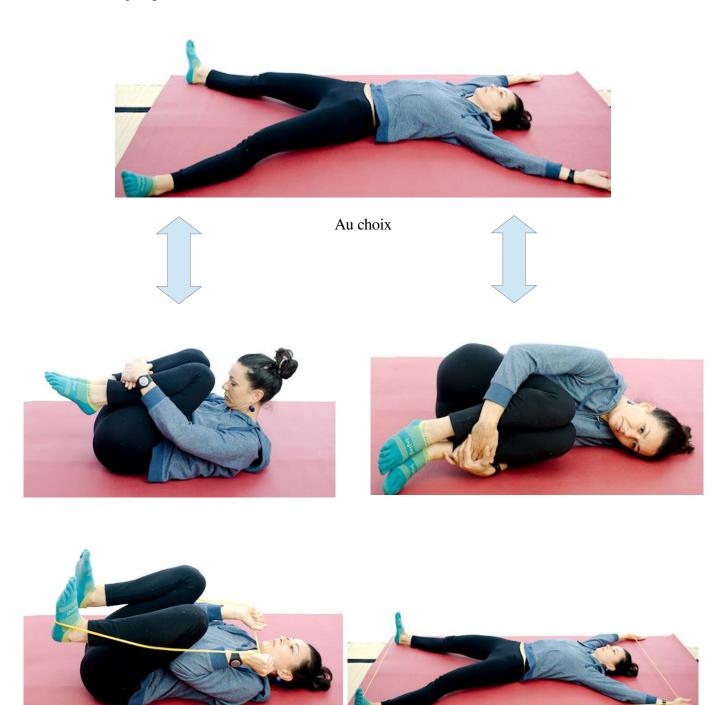
RAYONNEMENT DU NOMBRIL : L'ÉTOILE DE MER

Au sol en X, fermez-vous en boule en contractant tous vos muscles vers votre nombril puis relâchez-vous complètement. Recommencez jusqu'à 20 fois. Pratiquez dans un premier temps librement puis répétez l'exercice avec une résistance (élastique de gym).

Voir aussi l'activité à réaliser à deux : Le rayonnement du nombril page 114.

Source: optométrie fonctionnelle.

Variante : se regrouper *sur le côté* et non sur le dos et alterner d'un côté à l'autre.



REDRESSEMENT DE LA TÊTE : LE BAL-LAB (BALANCEMENT DU LABYRINTHE)

Assis avec les jambes écartées devant soi, les genoux légèrement fléchis. Placez un ou plusieurs sacs de grains au sommet de la tête. Gardez la tête droite et les yeux horizontaux. Penchez le corps à gauche, à droite, vers l'avant et l'arrière. Gardez le dos droit.

Yeux ouverts puis fermés.

L'idée est de garder les yeux de niveau et le sommet de la tête sur la ligne médiane de départ.

Réflexes visés : RTL, redressement de la tête.

Source: Brendan O'Hara









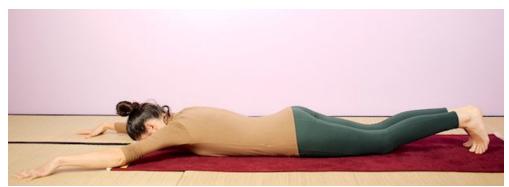
REDRESSEMENT STATIQUE : DÉCOMPRESSION VENTRALE

Position de départ : sur le ventre, pieds, genoux et cuisses rassemblés. Pieds à 90° (en flexion dorsale), orteils agrippant le sol. Serrer gentiment les cuisses l'une contre l'autre. Cette position va permettre au bas du corps de rester enraciné dans le sol pendant que le haut du corps va se grandir et s'étirer. Front au sol et bras étendus en V devant soi, mains à plat au sol.

Mouvement : pousser sur les doigts et relever la tête de 3 cm environ pour tracter le haut du corps pendant que le bas du corps reste ancré au sol. Respirer profondément 4 fois tout en gardant la position et cherchant à se grandir à chaque inspiration sans lâcher lors de l'expiration l'étirement gagné lors de l'inspiration.

Source : Foundation Training





REPTATION DE BAUER : LA REPTATION

Sur le ventre, relever la tête et effectuer des mouvements de reptation en avançant le bras et la jambe opposé. Utiliser ses orteils pour pousser.



RESPIRATION: LA RESPIRATION COSTALE CONTRE RÉSISTANCE & LA RESPIRATION DU CROCODILE

La respiration costale

Prenez-vous dans vos bras (ou aidez-vous d'une écharpe), expirez au maximum puis inspirez contre la résistance de vos bras (ou écharpe). Incitez votre cage thoracique à s'ouvrir contre votre résistance. Gardez les épaules basses et le ventre passif.

La respiration du crocodile

Ce mouvement est excellent pour renouer avec une bonne respiration diaphragmatique primordiale (celle du nouveau-né).

Sur le ventre, le front sur le dos des mains, respirer par le nez en prenant conscience du mouvement du ventre sur le sol. Celui-ci devrait *pousser* contre le sol et faire se lever votre dos. Concomitamment les côtés du ventre s'élargissent tel un crocodile.







RETOURNEMENT SEGMENTAIRE: LES RETOURNEMENTS

Le réflexe de retournement segmentaire met en place la mobilité de la colonne vertébrale. L'idéal pour l'équilibrer est de pratiquer au quotidien des retournements (voir la section Les retournements page 49). En cas de difficulté de coordination des retournements, la procédure suivante permet d'aider à leur intégration. Cette procédure est à pratiquer quotidiennement une à deux fois par jour pendant 6 semaines environ. Toute la séquence se fait lentement et dans la détente trois fois en tout. **Source :** INPP

Une fois cet auto-remodelage acquis, passer à la pratique des retournements.

1. Sur le dos, tourner la tête à droite, avec sa main gauche aller tenir son épaule droite ce qui fait lever l'épaule gauche. Rester ainsi 5 secondes puis changer de côté. Faire 3 répétitions en tout. Quand on est à l'aise avec cette phase, faire la suivante.



2. Procéder de même que ci-dessus et laisser en plus la hanche gauche se soulever et le genou gauche fléchir. Rester ainsi 5 secondes puis changer de côté. Faire 3 répétitions en tout.





SOUTIEN DES MAINS (PARACHUTE) : JEUX DE VITRE ET DE BALLON

Source : *The Symphonie of Reflexes*

Premier temps : venez réveiller la face antérieure de vos avant-bras en glissant votre main du pli du coude vers votre main de chaque côté. Trois passages de chaque côté.

Deuxième temps: attrapez vos mains, coudes à l'horizontal, et sur une expiration de 8 secondes écartez les mains l'une de l'autre. Répétez l'exercice 4 à 7 fois.

Troisième temps : activez la poussée vers l'avant de vos bras sur le temps d'une expiration (8 secondes). Répétez cela 4 à 7 fois.

Quatrième temps: imaginez qu'une vitre se situe juste devant vous, déplacez vos mains le long de cette vitre à l'aide de vos bras tendus devant vous, comme dans la proposition précédente.



Cinquième temps: allongez-vous sur un ballon et faites vous rouler vers l'avant afin de déclencher vos mains pour vous réceptionner au sol en avant.



SPINAL DE GALANT

Trois propositions complémentaires pour contribuer à l'intégration du réflexe spinal de Galant.

1-L'arc : voir page 113

2-Quatrième stratégie de Qi gong : l'étirement latéral

Debout, pieds parallèles, genoux et hanches détendus, la main droite conduit le bras gauche à audessus de sa tête. À partir de cette position, c'est comme si :

- tout le côté droit cherchait à s'incliner : la main droite emmène tout le côté droit à se rapprocher de l'iliaque droit qui s'élève grâce à l'appui sur la pointe des pieds côté droit ;
- tout le côté gauche cherchait à s'autograndir et à garder sa verticalité.
 Il s'agit vraiment d'une invitation douce et progressive qui reconnecte l'épaule et son hémi-bassin de façon homolatérale et étire le côté controlatéral.

Faites de même de chaque côté.

Source: MNRI





3-La pandiculation latérale

Source : Le Mythe du vieillissement, Thomas Hanna, Ressources Primordiales, 2020.

Ces mouvements sont à pratiquer très lentement.

Préparation : prendre conscience de la contraction de la taille, d'une part lors du soulèvement du haut du corps, et d'autre part lors de la rotation de la hanche. Répéter plusieurs fois.





Contracter la taille pour venir soulever à la fois le haut du corps et la jambe (rotation interne de hanche). S'aider du bras qui fait balancier. La contraction (inspiration) et le relâchement (expiration) s'effectuent très lentement, il s'agit d'un exercice basé sur le ressenti interne, le mouvement doit donc être effectué de manière consciente, fine et contrôlée. Ne pas chercher à aller trop loin dans l'amplitude, ce n'est pas le but. La fluidité et la continuité du mouvement dans la phase du relâchement sont capitales. Le dos reste aligné (ne pas le cambrer ni l'arrondir). Le bras et la tête sont aussi dans l'axe sagittal du corps. Une fois en haut (dans la contraction) possibilité d'effectuer1 ou 2 respirations dans les côtes qui sont au sol avant de relâcher la position très lentement (sur 1 ou 2 cycles respiratoires). Bien décontracter le corps (exploration de la position neutre) entre chaque répétition. L'essentiel de l'apprentissage pour le corps réside dans cette pause, c'est là qu'il réapprend à se décontracter complètement. Effectuer de chaque côté du corps.







TONIQUE ASYMÉTRIQUE DU COU - RTAC : LE LÉZARD ÉGYPTIEN

La séquence suivante, issue des travaux de l'INPP, est excellente pour rééquilibrer le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC) et retrouver une bonne indépendance entre les mouvements de la tête et les membres (lecture et surtout écriture mais aussi sport et coordination). Ce mouvement est particulièrement intéressant en complément d'un travail en individuel de remodelage du réflexe soit par pressions isométriques soit par des bercements (page 15 et suivantes). Cette procédure est à pratiquer quotidiennement une à deux fois par jour pendant 6 semaines environ. Toute la séquence se fait lentement et dans la détente, trois fois en tout.

1. Sur le ventre, bras droit et jambe droite pliés au sol, bras et jambe gauche allongés au sol le long du corps. La tête est tournée du côté des membres fléchis. Rester dans cette position 5 secondes (avec toucher-compter si possible – photos page suivante).



2. Tourner la tête de l'autre côté et rester dans cette position 5 secondes (avec toucher-compter).



3. Allonger le bras et la jambe droite le long du corps. Plier le bras et la jambe gauche. Rester dans cette position 5 secondes (avec toucher-compter).



4. Tourner la tête de l'autre côté et rester dans cette position 5 secondes (avec toucher-compter).



Dans l'idéal un partenaire exercera 5 « toucher-compter » dans chaque position (**c'est la personne au sol qui compte**) : toucher alternativement d'un côté à l'autre la personne couchée à chaque fois qu'elle compte (bras, jambe, tête, mains, dos...).







TONIQUE LABYRINTHIQUE (RTL)

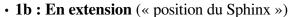
Pratique des mobilisations primordiales en particulier les retournements et les hochements de tête.

TONIQUE SYMÉTRIQUE DU COU - RTSC : LE YOGA DU SPHINX

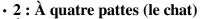
Passer de la position en flexion à la position en extension plusieurs fois et lentement. Puis faire le chat (dos rond – dos creux). **Source :** MNRI

• 1a : En flexion

Demandez à la personne de lentement, sur une période de 5-7 secondes, incliner sa tête, plier ses bras et positionner ses jambes à 90°, le tout simultanément.



• Demandez à la personne de lentement sur une période de 5-7 secondes, redresser sa tête et ses épaules, de tendre ses bras et de fléchir les jambes ; le tout simultanément.



À 4 pattes, demandez à la personne de lentement, sur une période de 5-7 secondes, creuser le dos (bras tendus, tête tirée vers l'arrière, ventre vers le bas en direction du sol), d'aller vers votre main qui est sur son ventre.

Ensuite, demandez à la personne (toujours à quatre pattes), d'atteindre votre main lorsque vous la placez sur la zone du dos. Aidez-vous de sacs de grains au besoin.











TRACTION DES MAINS : LA TORTUE SUR LE DOS

Allongé sur le dos, ramenez les genoux sur la poitrine. Placez vos bras de part et d'autre de vos genoux (sans les attraper), et tractez le haut de votre corps en prenant appui sur vos poignets (vous pressez légèrement vos genoux vers votre corps). Sentez le branchement de votre centre en connexion avec la traction de vos bras. Le redressement de votre tête doit être réflexif, ne forcez pas sur les cervicales. Pour faciliter cette réponse motrice de la tête, aidez-vous du regard vers le bas, de la langue au palais et rentrez légèrement la pointe du menton. Maintenez la traction 7 secondes en expirant puis relâcher lentement. Si la tête ne se décolle pas, contentez-vous de ressentir la connexion bras, centre, épaules et cou..



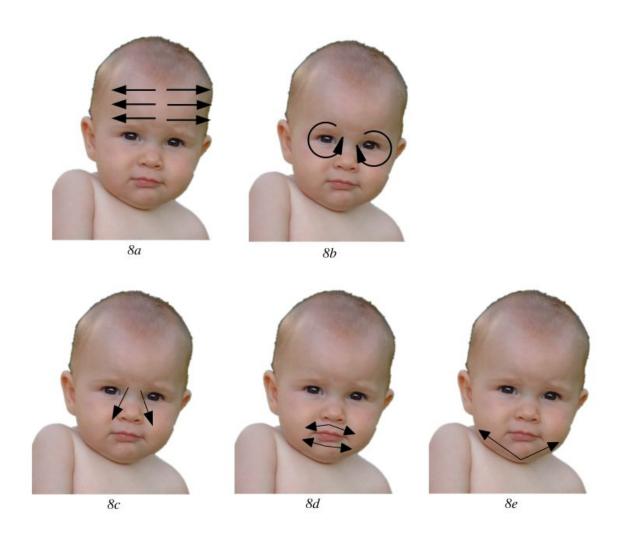


VISAGE

Si vous n'avez que peu de temps et comme renforcement à la maison faites la procédure simplifiée cidessous. Pratiquez pendant quelques minutes seulement mais répétez la procédure 2 ou 3 fois par jour. **Source :** *MNRI*

Glissez tout d'abord légèrement puis avec plus de pression en utilisant un toucher ferme et régulier sur les différentes parties du visage et de la tête dans l'ordre suivant :

- a Étirer le front du milieu vers les cotés.
- b Glissez le long du contour des yeux.
- c Glissez le long de la ligne du nez.
- d Glissez autour des lèvres.
- e Glissez le long du menton.



LA MÉNAGERIE

LE HÉRISSON

La personne est couchée sur un côté. La jambe du dessus est fléchie et l'autre étendue. Le coude du bras opposé est plié et posé au sol pendant que l'autre bras est écarté vers l'arrière et relâché.

- 1. Pressez sur la jambe pliée par le haut et tirez sur le bras plié vers le haut afin d'amener ces membres vers l'axe du corps.
- 2. Ensuite inverser les directions afin d'ouvrir le corps en éloignant la jambe et le bras de l'axe du corps.

À chaque fois, demandez à la personne de résister à votre pression. Demandez-lui également de regarder en haut à gauche tout en produisant le son continu "Mmm".

Source: MNRI





LE PAPILLON

Travaillez à deux ou à quatre. La personne est couchée sur le ventre. Soulevez lentement et doucement :

- le bras droit la jambe gauche
- le bras gauche la jambe droite
- chaque bras séparément
- chaque jambe séparément.
- Terminez en soulevant tous les membres en même temps (faites-le à quatre).

Demandez à la personne de se décontracter et de produire le son continu "Mmm".

Sourcce: MNRI





LE PUMA

- La personne est assise sur le sol, les jambes pliées aux genoux afin que les jambes puissent pleinement toucher le sol. Un pied appuyé contre le genou de la jambe opposée.
- La personne se penche lentement sur le côté et touche le sol avec ses deux mains afin d'étirer et de relâcher le tronc.
- Puis elle fait la même chose de l'autre côté. Elle répète cet exercice 3-7 fois de chaque côté.
- Elle étire et relâche les bras autant que possible tout en exerçant le son continu "Mmm".

Source: MNRI

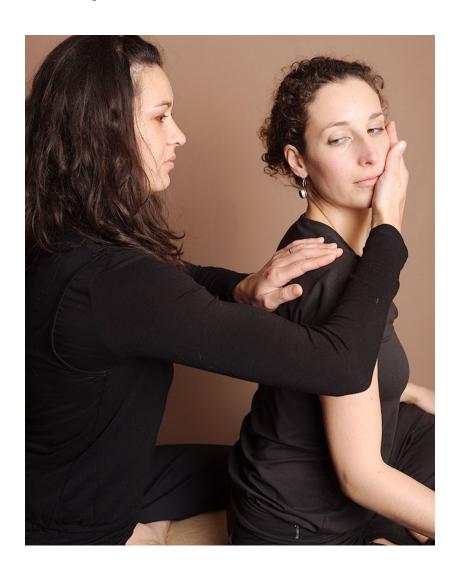




LA CHOUETTE ACTIVE

- La personne tourne la tête à droite autant que possible.
- Pressez légèrement sur sa tête par le côté gauche et sur son épaule droite par-derrière (voir le dessin) afin d'étirer les muscles du cou du côté gauche. Demandez à la personne de résister à ce mouvement.
- Puis demandez à la personne de tourner la tête à gauche et pressez sur sa tête par le côté droit et sur son épaule gauche par-derrière.
- Faites les mouvements de pression très légèrement 3-7 fois de chaque côté. Demandez à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "Mmm".

Sources: Éducation Kinesthésique et MNRI



LA TORTUE

- La personne est sur les genoux, le tronc penché en avant, la tête appuyée sur le sol et les bras en extension vers l'avant.
- Pressez sur son dos, au niveau du bassin et des omoplates afin d'étirer la colonne vertébrale et les muscles du dos.
- Demandez à la personne de se décontracter et de produire le son continu « Mmm ».

Source: MNRI



LA RESPIRATION DU CROCODILE

Ce mouvement est excellent pour renouer avec une bonne respiration diaphragmatique primordiale (celle du nouveau-né).

Sur le ventre, le front sur le dos des mains, respirer par le nez en prenant conscience du mouvement du ventre sur le sol. Celui-ci devrait *pousser* contre le sol et faire se lever votre dos. Concomitamment les côtés du ventre s'élargissent tel un crocodile. Respirer ainsi pendant une à trois minutes ou plus si on le souhaite.



LE LION PARESSEUX

- La personne est couchée sur un côté. La jambe du dessus est pliée (voir dessin) et l'autre en extension. Le bassin doit tourner légèrement vers le genou fléchi et l'épaule et le bras du même côté doivent aller dans la direction opposée (vers l'extérieur).
- Pressez légèrement sur l'épaule et la hanche (ou jambe) afin de tourner ou étirer le tronc d'une façon controlatérale le plus possible.
- Demandez à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "Mmm".
- Ensuite permettez à la personne de s'étendre et de se relaxer dans cette position pendant 1-2 minutes.
- Faites ensuite la même chose pour l'autre côté.

Source: MNRI





LES ACTIVITÉS DE BRAIN GYM

BOIRE DE L'EAU

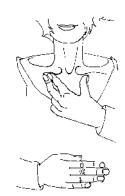
Buvez de l'eau claire, lentement.

Réflexe de Moro



LES POINTS DU CERVEAU

Placez une main sur votre nombril. Formez un U avec l'autre main et placez votre pouce et l'index dans la dépression située juste sous les clavicules et contre le sternum. Stimulez ces points pendant environ trente secondes tandis que vous déplacez vos yeux lentement de gauche à droite le long d'une ligne horizontale. Inverser les mains et continuez pendant encore 30 secondes.

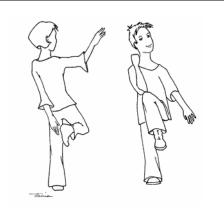


Réflexe de Moro, RTAC

LES MOUVEMENTS CROISÉS

Pour cette activité, croisez la ligne médiane de votre corps tandis que vous bougez alternativement bras et jambe opposés. Pratiquez différentes variantes, pardevant, par-derrière, sur les côtés, en ciseaux, en sautillant...

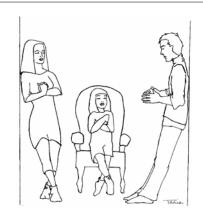
Réflexe de Moro, RTAC, radiation du centre



LES CONTACTS CROISÉS

Debout, assis voire allongé, croisez vos jambes. Croisez les bras l'un sur l'autre, entrelacez les doigts et retournez vos mains vers l'intérieur du corps pour venir les placer au niveau de la poitrine. Restez dans cette position avec les yeux ouverts ou fermés. Sur l'inspiration, pressez légèrement le bout de votre langue contre votre palais derrière vos dents.

Décroisez ensuite les bras et les jambes, placez vos doigts les uns contre les autres et gardez tranquillement la position en respirant profondément durant encore une minute.

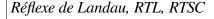


Réflexe de Moro, RTAC

LE DYNAMISEUR

Assis(e) derrière un bureau placez vos mains sur la surface devant vous et reposez votre front entre vos mains. Ou, sur une chaise ou au sol, placez vos mains sur vos cuisses.

Dans un mouvement de vague, lentement et aisément relevez votre tête en commençant par le front puis par le cou et le haut du corps tandis que vos épaules et le bas du corps restent détendus. Puis expirez en repliant le menton vers la poitrine. Tirez votre tête vers l'avant en laissant la nuque s'allonger. Détendezvous et respirez profondément. Répétez deux fois ou plus.





ACTIVATION DU BRAS

Tendez un bras en l'air en allongeant bien l'épaule vers le haut. Utilisez la main opposée pour maintenir ce bras que vous allez pousser doucement durant huit secondes sur une expiration dans les quatre directions (intérieur, extérieur, devant, derrière). C'est un travail isométrique, utilisez peu de force. Le mouvement vient de l'épaule. Sentez la connexion au centre de votre corps lors des poussées. Répétez avec l'autre bras.

Pour les enfants, vous pouvez réaliser ces poussées à deux. Placez-vous derrière l'enfant qui a les deux bras levés et stabilisez ses poussées les deux bras à la fois dans les quatre directions.

Cette activité d'allongement musculaire est conseillée pour libérer l'écriture car elle a une action de détente jusqu'aux bouts des doigts.

Réflexe d'agrippement, de soutien des mains, de traction des mains

LES FLEXIONS DU PIED

- a) Assis(e),une jambe croisée sur l'autre. D'une main, serrez la cheville (pince au niveau du tendon d'Achille) et de l'autre serrez le haut du mollet (pince en dessous du creux poplité). Maintenez une pression ferme à ces deux extrémités du mollet, tout en allongeant le muscle (comme pour écarter vos mains l'une de l'autre) et simultanément pointez et fléchissez votre pied lentement, à partir de la cheville. Tirez/pointez ainsi durant minimum 30 secondes.
- b) Puis, toujours en tirant/pointant avec votre pied, lâcher les deux pinces aux extrémités pour cette fois déplacer vos pouces tout le long de votre mollet. Recherchez ainsi les tensions dans le mollet et rester sur place quand vous en trouvez une.
- c) Répétez tout de l'autre côté.

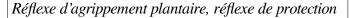
Réflexe d'agrippement plantaire, réflexe de protection





LA POMPE DU MOLLET

Debout avec une jambe en avant, penchez-vous en avant en fléchissant le genou avant et expirez en poussant le talon de la jambe arrière dans le sol. (Votre genou ne s'avance pas plus que le milieu du pied en dessous de lui). En relâchant, relevez le talon arrière et inspirer profondément. Faites cela trois fois de chaque côté.





LE HUIT COUCHÉ

Placez un pouce au niveau de vos yeux (ou mieux sur un tableau) et dessinez un grand 8 couché devant vous, dans votre champ médian, en commençant par tracer un cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre vers le haut et l'extérieur en allant vers votre gauche puis complétez le 8 en déplaçant votre pouce vers la droite et dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites cela trois fois, puis changez de main et faites la même chose trois fois. Enfin, croisez vos pouces et suivez le 8 couché trois dernières fois avec les deux mains ensemble.



RTAC

LES POINTS D'ÉQUILIBRE

Les yeux fermés, placez deux doigts dans la dépression située derrière l'oreille à la base du crâne et placez l'autre main sur le nombril. Stimulez ou gardez le contact durant 30 secondes par côté.



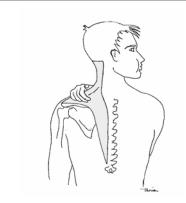
LA CHOUETTE

Agrippez fermement votre trapèze avec la main opposée durant toute l'activité :

- Tournez lentement votre tête à l'expiration jusqu'à regarder par-dessus l'épaule. (pour que les enfants respirent bien durant cette activité, dites-leur de faire le « hululement » de la chouette). Les épaules restent basses et ouvertes pour bien sentir la tension dans le trapèze.
- Continuez à tourner la tête d'un côté à l'autre en expirant chaque fois dans les rotations (3 fois de chaque côté).
- Ramenez la tête au centre et laissez-la tomber lentement vers l'avant en expirant ou hululant (3 fois)
- Répétez tout de l'autre côté.

Cette activité d'allongement musculaire aura un impact sur la détente de la nuque mais aussi de tout le bras, jusqu'aux bouts des doigts.

Pour les plus petits enfants, vous pouvez vous mettre derrière lui et presser les deux côtés à la fois. L'enfant n'aura plus qu'à déplacer sa tête en soufflant.



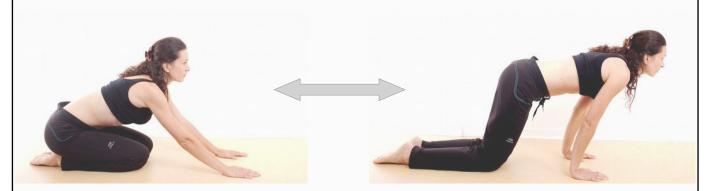
LES MOUVEMENTS DE BASE DE L'ÊTRE HUMAIN : LES MOUVEMENTS PRIMORDIAUX

- Pousser
- Tirer
- Se retourner (rotations)
- S'accroupir
- Se fendre
- Se pencher
- Marcher
- Courir
- Sauter
- Attraper/lâcher
- Se suspendre

Tous ces mouvements de base se combinent pour nous permettre d'accomplir ce que nous souhaitons afin de nous nourrir (chasse, cueillette) et de nous reproduire mais aussi pour danser, grimper, nager, faire l'amour, jouer, explorer, découvrir, apprendre, communiquer...

Ces mouvements primordiaux ne sont pas à notre disposition dès la naissance, ils vont se construire via un alphabet du mouvement : les réflexes archaïques parfois appelés réflexes primitifs mais qu'en IMP nous préférons nommer *réflexes primordiaux*.

Ces réflexes primordiaux sont les briques de base de notre système moteur ou schèmes sensorimoteurs...



Ludivine pratiquant une mobilisation rythmée primordiale de base : le balancement à 4 pattes.

ANNEXES

LE CD BEANBAG DITTIES : CHANSONNETTES POUR SACS DE GRAINS

Les jeux et activités du CD ont été conçus pour aider à l'intégration des réflexes et mouvements primordiaux par Brendan O'Hara.

Ce CD a été enregistré et mixé par Richard Cooke au Rawspirit Studio, Baxter, Victoria en Australie.

Chant, didgeridoo, flûte à bec et flûte traversière : Brendan O'Hara.

Chant sur Beat The Drum: Richard Cooke.

Round and round my tummy
 Under the leg and in the air
 Over the falls
 Autour de mon petit ventre
 Par-dessous la jambe et dans l'air
 Sous la cascade

4. Waves Les vagues
5. Rainbow L'arc-en-ciel

6. Di diddly bom bom shew Di diddly bom bom shew

7. Slide La glissade

8. Sally goes round the sun Sally tourne autour du soleil

9. Beat the drum
10. Quiet tigers
11. I have an orange
Jouer du tambour
Les tigres silencieux
J'ai une orange

12. We move our hands througt the air
13. We move our hands througt the air
Déplaçons nos mains dans l'air
Déplaçons nos mains dans l'air

14. Hey um whey um Hey um whey um

15. Up and around in B Minor

16. Up and around in A Minor

17. Up and around in G Minor

18. Recorder in A Minor

Monter et tourner en Si mineur

Monter et tourner en Sol mineur

Flûte à bec en La mineur

19. « C » Didgeridoo Didgeridoo en Do 20. « D » Didgeridoo Didgeridoo en Ré

21. Flute in E Minor Flûte traversière en Mi mineur

Menu

Abreviations utilisees dans ce manuel	
Bienvenue!	
Avertissement	
L'IMP – Une approche S.I.M.P.L.E. : Système d'Intégration Motrice Primordiale Ludique et Éducatif	
Les réflexes primitifs	
La séance d'IMP	
Brève présentation des principaux réflexes cités	
Comportements et réflexes non-intégrés	
Étiquettes à gogo	13
Les bercements	
Les quatre composantes des bercements	
Le confort du berceur	
Bercement par les pieds	
Bercement par les genoux	
Auto-bercement dorsal	
Ce que pourrait vous apporter l'IMP	
Bercement latéral	
Bercement costal	
Auto-bercement roulade	
Bercement du bassin	
Auto-bercement du bassin	
Bercement de la tête	
Auto-bercement de la tête	
Bercement de l'essuie-glace	
Auto-bercement de l'essuie-glace	
Auto-bercement ventral	
Les mobilisations primordiales	
Exemples de programmes de réinitialisation issus de la méthode <i>Original Strength</i>	
La respiration	
Les hochements de tête	
Le oui dans l'oreiller	
Hochements de tête sur le ventre	
Hochements de tête en position du RTSC 2 pattes arrière.	
Hochements de tête en position du RTSC 2 pattes avant	
Hochements de tête à 4 pattes	
Tigre regarde sa queue (3 variantes)	
Retournement à partir des jambes	
Retournement à partir des bras	
•	
Retournement main-regard-tête	
Retournement à 4 parties	
Retournement en position assise	
Les balancements.	
Balancement à 4 pattes.	
Balancement à 4 pattes pour les yeux et les oreilles	
(varianteS spécialeS pour le RTAC)	
Balancement sur les orteils	
Les mouvements croisés.	
Mouvements croisés sur le dos.	
LA Reptation sur place	
LA Reptation.	
Le 4 pattes du bébé	
Le 4 pattes du bebe	
Le 4 pattes du leim. Le 4 pattes de Spiderman.	
Le 4 pattes du crabe.	
20 patter du viuo	

Mouvements croisés mains-genoux (ou coudes-genoux)	69
La grande marche et autres variantes de mouvements croisés	70
Mobilisations primordiales diverses	
L'arc dynamique dorsal	71
L'arc dynamique lombaire	
Le chat fait le gros dos	73
Se relever	
S'accroupir (Squat)	
Les pompes des omoplates	
Mobilisation des hanches.	
Transitions Debout \rightarrow 4 pattes \rightarrow Reptation	
Demi-roulade arrière	
Jeux avec sacs de grains	
L'aigle et le lapin	
Le planeur ventral pour le Landau	
Le sphinx et le cobra	
Les 8 du vélo.	
Assis sac sur la tête.	
Les jeux du Tigre	
Le glissement.	
Hochements de tête	
La sorcière	
Les vagues	
Di Diddly Bom Bom Shew.	
Le grand 8.	
Les 8 couchés avec sacs de grains	
Rotation des poignets	
D'une main à l'autre	
Lâcher l'orange	
Ramassage de sacs de grains	
Le jeu du fredonnement sur une jambe	
Les jeux pour le RTAC	
Les spirales terriennes.	
Enracinement avec le sac de grain.	
NOTES	
Autres mouvements d'intégration (AMI)	
La détente du pied : proposition 1 de Claire Hocking	
La détente du pied : proposition 2 de Cecilia Koester	
La détente de la main.	
La détente du dos – Proposition 1 de Svetlana Masgutova	
La détente du dos – Proposition 2 : la balade spinale (Cecilia Koester)	
La tablette tactile	
Le palming oculaire.	
Jeux de billes.	
Les bracelets et les bagues.	
L'arc	
Le rayonnement du nombril	
Les activations axiales.	
Activation « haut-bas » pour le centrage	
Activation « gauche-droite » pour la latéralité	
Activation « avant-arrière » pour la focalisation.	
Intégration axiale finale	
Les auto-renforcements.	
Agrippement palmaire: L'activation du bras	
Agrippement plantaire : la détente du pied proposition 2	
Allongement croisé : Le flamant rose	
Amphibien: les retournements.	

Attachement : Auto-bercement assis & le partage	122
Babinski : Ballon & élastique.	
Embrassade de Moro : La fleur	
Enracinement (stabilité) : La bande élastique.	
Envol et d'atterrissage de Masgutova : La corde à sauter	
Équilibre : Le coussin d'équilibre	
Gravité : la dynamique du cône	
Landau : Superman.	
Marche automatique de Thomas	
Orientation cognitive de Pavlov : développer sa curiosité	
Palmomentonier de Babkin : La marche main-bouche	
Protection	
Rayonnement du nombril : L'étoile de mer.	
Redressement de la tête : Le bal-lab (balancement du labyrinthe)	
Redressement statique : Décompression ventrale	
Reptation de Bauer : La reptation	133
Respiration : La respiration costale contre résistance & la respiration du crocodile	
Retournement segmentaire : les retournements	
Soutien des mains (parachute) : Jeux de vitre et de ballon	
Spinal de Galant	
Tonique asymétrique du cou – RTAC : Le lézard égyptien	
Tonique labyrinthique – RTL : Superman	
Tonique symétrique du cou – RTSC : Le yoga du Sphinx	140
Traction des mains : La tortue sur le dos	
Visage	
La ménagerie	
Le hérisson	
Le papillon	
Le puma	
La chouette active	
La tortue	
La respiration du crocodile	
Le lion paresseux	
Les activités de Brain Gym	
Boire de l'eau	
Les points du cerveau.	149
Les mouvements croisés	149
Les contacts croisés	150
Le dynamiseur	150
Activation du bras	151
Les flexions du pied	151
La pompe du mollet	
Le huit couché	
Les points d'équilibre	
La chouette	
Les mouvements de base de l'être humain : les mouvements primordiaux	
Annexes	
Le CD Beanbag Ditties: Chansonnettes pour sacs de grains.	