



Approche éducative sensorimotrice d'équilibrage
des mouvements et réflexes primordiaux

Activités d'intégration



CENTRE DE FORMATION
**LE PLAISIR
D'APPRENDRE**



Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre – CFPA

62 rue Pierre de Coubertin F-14000 Caen – France

Téléphone : +[33] 0 231 536 012

<http://www.apprendre.org> et <http://www.reflexes.org>

Toute remarque concernant ce manuel peut être effectuée à cette adresse.

Intégration Motrice Primordiale est une marque déposée :

<http://www.apprendre.org>

Version du 08/01/16



Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification 3.0 non transposé](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

Vous êtes libre de :

- **Partager** – reproduire, distribuer et communiquer l'œuvre

Selon les conditions suivantes :

- **Attribution** – Vous devez attribuer l'œuvre de la manière indiquée par l'auteur de l'œuvre ou le titulaire des droits (mais pas d'une manière qui suggérerait qu'ils vous approuvent, vous ou votre utilisation de l'œuvre).
- **Pas d'Utilisation Commerciale** – Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette œuvre à des fins commerciales.
- **Pas d'œuvres dérivées** – Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou d'adapter cette œuvre.

Ce manuel a été entièrement réalisé sur un PC muni de logiciels libres et gratuits sous GNU/Linux et avec la suite bureautique LibreOffice. Merci aux personnes ayant fourni des photos et posées pour ces mouvements.

AVERTISSEMENT



L'Intégration Motrice Primordiale (IMP) est une approche éducative et non une thérapie. Elle ne rentre en concurrence avec aucune méthode, pratique ou rééducation de quelque nature que ce soit (physique ou psychologique). L'IMP ne s'adresse en aucun cas à des personnes malades ou présentant des symptômes.

Cependant nous pensons que les thérapeutes ou les personnes intéressées par cette approche trouveront certains éléments stimulants et que cela les encouragera à les mettre en pratique en complément de ce qu'ils utilisent déjà.

L'auteur ou ses représentants ne considèrent directement ou indirectement aucune partie de ce travail ni pour diagnostiquer, ni pour prescrire, ni pour traiter qui que ce soit y compris les participants aux formations d'IMP. Les personnes utilisant les tests, vérifications, mouvements, activités, protocoles, exercices, rééquilibrages présentés ici, doivent le faire uniquement dans une optique éducative. Notre but premier est de permettre à chacun d'explorer davantage la joie de bouger.

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.

Les professionnels (animateurs ou accompagnants) en IMP ne sont pas habilités à diagnostiquer, traiter ou à s'occuper de quelque problème médical que ce soit. Par conséquent, l'auteur se dégage de toute responsabilité en cas de problème pouvant découler du travail présenté dans ce manuel. Dans cette même logique, l'auteur ne peut être tenu pour responsable des bénéfices positifs liés à l'utilisation du matériel présenté ici. L'auteur ne prétend être ni un scientifique, ni un membre du domaine médical ou thérapeutique.

Bien que nous ayons trouvé les mouvements et procédures présentés dans ce manuel, sûrs et efficaces dans notre pratique personnelle, il est toujours recommandé de consulter un médecin avant de commencer un programme moteur.

Merci de noter que les remodelages, jeux, exercices ou autres éléments pratiques présentés dans ce manuel sont destinés à être étudiés lors d'une formation présentée par l'auteur ou l'un de ses représentants dûment approuvés.

L'auteur s'est inspiré des travaux de chercheurs et d'enseignants dans le domaine des réflexes et du mouvement, toute erreur dans la transmission orale ou écrite de ces enseignements lui serait totalement imputable.

CITATIONS

*« Parmi les différents moyens qui assurent le développement et la formation d'un être humain au cours de l'enfance, le mouvement occupe certainement une place privilégiée. À vrais dire, ce ne sont ni le mouvement ni la motricité en tant que tels qui sont sources de modification du comportement, mais plutôt l'action motrice qui sollicite la participation active de toutes les composantes de la personnalité dans un contexte donné. En fait, c'est tout le processus qui accompagne la réalisation de l'acte, de sa préparation à l'évaluation de son résultat, qui agit sur l'individu ; **au commencement il y a l'action.** »*

— Robert Rigal – Motricité humaine tome 3

« L'enfant marche avec son « esprit » dans la même voie qu'avec son corps par un processus de développement. Ce phénomène de croissance (croissance et développement sont des termes virtuellement interchangeables) est dans chaque phase un phénomène de morphogenèse. Il crée des formes et des configurations nouvelles dans les molécules des tissus vivants, dans l'anatomie des organes et dans les réactions de tout l'organisme. Il représente les types de base du comportement assumé par le système nerveux. [...] **L'organisation prénatale est, bien entendu, fondamentale pour tout ce qui suivra dans l'avenir. Elle est aussi le terme d'un long passé.** Dans une perspective biologique, le nouveau-né est très vieux, car il a déjà traversé bien des stades de la longue évolution de sa race. [...] Y a-t-il quelque chose qui ne soit pas mouvement ? Y a-t-il un état psychique assez atténué pour ne pas comporter quelque tension du corps, quelque contenu moteur actif, ou quelque dérivation motrice ? **Tout dans la pensée ne dépend-il pas de processus moteurs, d'ajustements et de réajustements posturaux ? En tout cas, il nous faut explorer les comportements posturaux du fœtus et du nourrisson si nous voulons connaître l'embryogénèse de la pensée.** »

Arnold Gesell, 1957, *L'embryologie du comportement*

INTRODUCTION

DÉFINITIONS RELATIVES À L'IMP

L'Intégration Motrice Primordiale est une approche éducative sensorimotrice d'équilibrage des mouvements et réflexes primordiaux :

Intégration	Coordination de l'activité de plusieurs organes ou fonctions.
Motrice	Qui produit ou transmet un mouvement mécanique ou physiologique.
Primordiale, primordiaux	1) Qui existe dès l'origine, qui est le plus ancien. 2) Qui est jugé de la plus grande importance.
Approche	Aller à la rencontre d'un sujet ou d'un domaine de connaissance.
Éducative	Relatif à l'éducation, soit former quelqu'un en développant et en épanouissant sa personnalité.
Sensorimoteur	Qui relève à la fois des fonctions sensorielles et de la motricité. <i>Niveau sensorimoteur</i> : en psychologie génétique désigne la première phase du développement de l'intelligence chez l'enfant (jusqu'à 18 mois env.) précédant l'apparition de la fonction sémiotique et caractérisée par le fait que toute l'activité cognitive dépend directement des réactions sensorimotrices.
Équilibrage	Action d'équilibrer. Le résultat de cette action. Équilibrer : faire qu'il y ait harmonie, équilibre, cohérence entre les divers éléments d'un tout.
Mouvement	Action de se mouvoir, de changer de place, de modifier la position d'une partie du corps. Ensemble de gestes, de déplacements du corps orientés dans un but esthétique, athlétique, etc.
Réflexe	Réponse motrice inconsciente ou involontaire provoquée par une stimulation sensitive ou sensorielle.

ORIGINES DE L'IMP

L'**Intégration Motrice Primordiale** (IMP – <http://reflexes.org>) a été synthétisée en 2011 par Paul Landon suite à plus d'une décennie d'étude, de pratique et d'enseignement de diverses techniques sur l'intégration des réflexes (en particulier de la méthode de Svetlana Masgutova) et de 20 années de pratique et d'enseignement de l'Éducation Kinesthésique/Brain Gym ainsi que d'autres approches d'amélioration de l'apprentissage et des compétences.

L'IMP est la **synthèse** de plusieurs courants et techniques travaillant directement ou indirectement sur les réflexes et mouvements primordiaux. L'IMP, reprend ce que l'auteur a jugé de meilleur dans ces différentes approches en gardant à l'esprit efficacité et simplicité. L'auteur tiens à remercier chaleureusement les créateurs et innovateurs à l'origine du matériel présenté en IMP et sans qui rien dans ce manuel n'existerait.



- Une partie de la théorie et certaines observations proviennent de la méthode anglaise d'intégration des réflexes de Peter Blythe et Sally Goddard-Blythe (*The Institute for Neuro-Physiological Psychology* – INPP www.inpp.org.uk/).



- Les exercices isométriques utilisés en IMP sont adaptés des travaux de Svetlana Masgutova (docteur en psychologie russe) et de son équipe. L'essentiel du corpus théorique de l'IMP est également basé sur l'approche de Madame Masgutova, l'MNRI, <http://masgutovamethod.com/>. Les variantes proposées en IMP permettent la pratique sans intervention d'une tierce personne.



- L'IMP reprend également des jeux et exercices préventifs et d'intégration des réflexes de Brendan O'Hara (www.movementandlearning.com.au/) ainsi que de nombreuses informations et suggestions du travail de Claire Hocking (www.wholebrain.com.au/). Brendan et Claire sont tout deux australiens.



- L'IMP intègre également des mouvements rythmés ainsi que des techniques du *Rhythmic Movement Training* – RMT (entraînement aux mouvements rythmiques). Le RMT a été créé par un psychiatre suédois, le docteur Harald Blomberg (<http://blomberggmt.com/>) à partir des travaux personnels de Kerstin Linde, une thérapeute autodidacte. Le RMT a été mis en forme pédagogiquement par Moira Dempsey d'Australie (www.rhythmicmovement.com/). Les mouvements rythmés ressemblent pour la plupart aux techniques de relaxation coréenne que l'auteur a rencontré en 2001.



- Certaines racines de l'IMP proviennent de l'Intégration Sensorielle de Jean Ayres (www.siglobalnetwork.org/#/) (USA) en particulier pour tout ce qui touche au travail sur le vestibule (équilibre), la proprioception, le système visuel, auditif et le toucher. Une autre source d'inspiration est le travail exemplaire de Madame Bonnie Bainbridge Cohen et son *Body-Mind Centering* (www.bodymindcentering.com/). Ces deux sources d'inspiration représentant donc le **courant américain** d'intégration des réflexes.



- L'IMP utilise aussi certains principes et exercices des approches corporelles suivantes :



- Le CTS : *Cross Training System* de Christophe Carrio (<http://christophe-carrio.com>).
- *Original Strength* de Tim Anderson et Geoff Neupert (www.originalstrength.net).
- Le Yoga Tune Up de Jill Miller (www.yogatuneup.com) et son système d'auto-massage *The Role Model Method*.
- *Restorative Exercise* de Katy Bowman (www.restorativeexercise.com/).
- L'approche de Gray Cook (<http://graycook.com/>).
- Bal-A-Vis-X de Bill Hubert (www.bal-a-vis-x.com/).



- Enfin la base philosophique, et donc pratique, de l'IMP est celle de l'Éducation Kinesthésique, c'est-à-dire une approche éducative et ludique se focalisant sur le développement des potentialités de la personne à travers ses objectifs personnels (<http://braingym.org> et <http://braingym.fr>).

TECHNIQUES DE RÉINTÉGRATION UTILISÉES EN IMP

1. **Remodelages isométriques** issues des travaux de Svetlana Masgutova, docteur en psychologie russe dont Paul Landon a été l'élève, le traducteur et l'interprète pendant plusieurs années en France et en Belgique.
2. **Mouvements rythmés** provenant des recherches de Kerstin Linde, de Moira Dempsey et d'Harald Blomberg et les **séquences rythmées** d'*Original Strength*.
3. **Auto-remodelages** mis au point par Peter Blythe, psychologue anglais et Sally Goddard au sein de leur institut (*The Institute for Neuro-Physiological Psychology – INPP*).
4. **Jeux et des activités** développés par Jean Ayres, l'auteur de la *Sensory Integration* (Intégration sensorielle) très populaire aux USA ainsi que des activités à base de **sacs de grains** créés par Brendan O'Hara d'Australie.
5. **Exercices de renforcement posturaux et musculaire** des travaux de Christophe Carrio, Katy Bowman et Jill Miller.
6. **Auto-massages** (Antigym de Thérèse Bertherat, CTS de Christophe Carrio, *Therapy Ball* de Jill Miller).
7. Mouvements de **Brain Gym** ainsi que d'autres techniques **d'Éducation Kinesthésique**.

Avertissement : l'IMP et ses animateurs/accompagnants ne sont pas des représentants « officiels » ou patentés des méthodes sus-citées. Nous vous encourageons à vous former aux approches listées ci-dessus pour approfondir vos connaissances.

GÉNÉRALITÉS SUR LES MOUVEMENTS PRIMORDIAUX



- Les mouvements primordiaux forment à n'en pas douter le facteur le plus essentiel dans la mise en place de nos comportements, de nos réactions et attitudes, de notre réussite scolaire ainsi que de notre vie physique, émotionnelle et cognitive.
- Les réflexes archaïques du nourrisson influencent le développement moteur et jouent un rôle particulier dans la création de schèmes moteurs (modèles de mouvements).
- Les réflexes sont des automatismes non-volontaires en réaction à un stimulus.
- L'intégration ou non-intégration des réflexes et mouvements primordiaux va jouer un rôle déterminant sur notre vie physique, mentale, émotionnelle, relationnelle...
- Le développement moteur du nourrisson est d'une importance cruciale pour celui du cerveau et pour les processus mentaux et intellectuels de la vie future de l'individu.
- Les réflexes du nourrisson constituent la base neurologique pour le développement de mouvements contrôlés donnant ainsi la possibilité de faire des choix.
- Les réflexes ont un rôle crucial car ils nous protègent et nous aident à survivre dans les situations de stress ; dans les situations de stress, nous retournons constamment à nos premiers modèles de mouvements.
- Des mouvements primordiaux sous forme de rythmiques puis de réflexes apparaissent très tôt pendant notre phase de gestation (5 semaines après la conception) et animent l'embryon (puis le fœtus) de manière quasi permanente ce qui permet de développer le tonus musculaire, de stimuler les systèmes vestibulaires et oculaires et de former les connections de base de notre motricité. Certains de ces réflexes vont être utilisés (et nécessaires) pendant la naissance.
- La non-intégration d'un réflexe va créer un « parasitage » dans notre corps et risque de se manifester particulièrement quand nous sommes sous stress ou en situation d'apprentissage. Un réflexe non-intégré va donc « surcharger » notre organisme (système nerveux) et en réduire de ce fait la disponibilité ; l'apprentissage s'en trouve compromis.
- Il peut être possible de « contrôler » consciemment un réflexe (le surmonter) mais cela demande un effort constant conscient mobilisateur d'énergie et d'attention ; énergie et attention qui ne sont donc pas disponibles pour d'autres tâches.
- L'approche proposée ici permet d'identifier et d'intégrer des réflexes et réactions non-intégrés à l'aide de mouvements ou de procédures d'équilibrage simples et aisées à pratiquer. L'effet sera visible à différents niveaux (physique, cognitif, émotionnel, relationnel...).

LES MOUVEMENTS RYTHMÉS (MR)

Les Mouvements Rythmés, appelés aussi mouvements rythmiques, bien qu'utilisés depuis longtemps (par exemple en relaxation coréenne) ont été mis au point originellement par Kerstin Linde, une photographe qui a observée 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 étudiés 3 ans durant 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.¹

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 et 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 »².

Bien que d'apparence simples, les mouvements rythmés requièrent précision et savoir faire. Ils doivent être exécutés de manière rythmé et donner une sensation de facilité. Il est important que les bercements soient fluides et ne génèrent pas de mouvements inutiles 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 intégré. 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.

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 utilisent pour aider les enfants présentant des troubles de l'attention et de l'hyperactivité. D'après Blomberg, les mouvements rythmés réceptifs auraient une action sur le tronc cérébral et des effets très positifs sur l'attention, la relaxation et l'apprentissage.

1 Provenance RMT manuel 3 – Février 2013.

2 Provenance RMT manuel 3 – Février 2013.

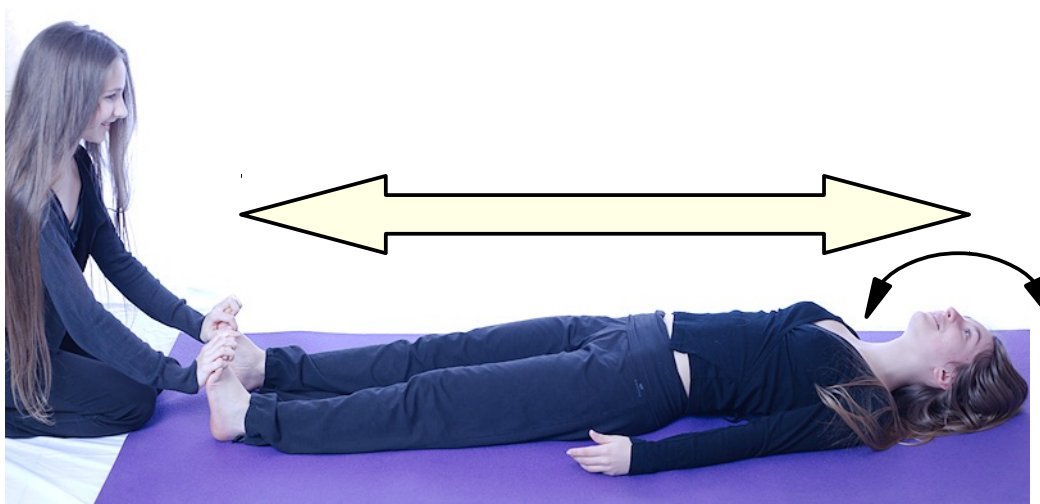
LES MOUVEMENTS RYTHMÉS (MR)

1 : Bercement par les pieds  + Variante avec les yeux	6 : Bercement de la tête 	9 : Bercement actif du bassin 	13 : Le chat 	15 TER : Balancements sur les orteils 
2 : Bercement par les genoux  + Variante avec les yeux	6 Bis : Rotation cervicale active 	10 : Bercement ventral actif <i>Mains & pieds</i>  <i>Pieds seuls</i> 		
3 : Bercement latéral 	7 : Glissement dorsal actif  + Variante avec les yeux	<i>Mains seules</i> 	14 : Roulade avant cervicale 	16 : L'arc dynamique dorsal 
4 : Bercement costal 	8 : Essuie-glaces  + en mode réceptif	11 : Oui dans l'oreiller 	15 : La fusée 	
5 : Bercement du bassin 	8 : Essuie-glaces réceptif 	12 : Reptation 	15 bis : Balancement du bassin 	17 : L'arc dynamique lombaire 

LES MOUVEMENTS RYTHMÉS RÉCEPTIFS OU BERCEMENTS

MR 1 : LE BERCEMENT PAR LES PIEDS

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



Prise 1 : mains aux pieds

Instructions

- Notre partenaire 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 ses mains au niveau pieds ou 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 sied le mieux au partenaire (lorsqu'il se laisse vraiment aller et que c'est agréable pour lui).
- Bercer la personne sans à-coup avec fluidité et régularité.
- Observer si le mouvement génère des zones de « restrictions » dans le corps de l'apprenant.
- Dans tous les cas le partenaire doit rester passif et se laisser bercer.
- Inciter l'apprenant à se relaxer, en particulier à laisser sa tête faire un mouvement de hochement comme pour dire oui.
- Si la personne a dû 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.
- Si la personne ne garde pas sa tête droite (dans le prolongement de son corps) lors du bercement, il est possible que le RTAC ne soit pas intégré.
- Si l'apprenant 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.

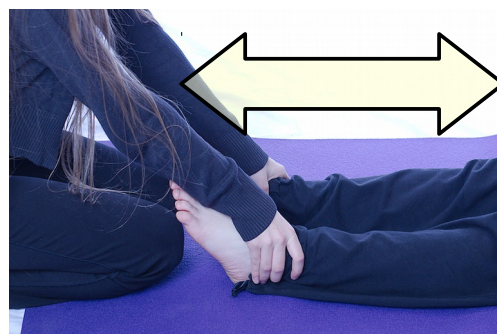
- Si la nuque reste raide et ne suit pas le mouvement, il est probable qu'un des réflexes du cou soient non-intégrés (RTL, RTSC ou Moro).
- On retrouve ce mouvement basique en relaxation coréenne.

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

- Variante excellent pour les chevilles et la détente du pied (réflexe de Babinski et plantaire) ainsi que la libération du réflexe tendineux de protection.

Prise 2 : mains aux chevilles (sur les chevilles)

- Si les chevilles sont très tendues, vous pouvez bercer la personne à partir de celles-ci plutôt que des pieds.



Prise 2 : mains aux chevilles

Prise 3 : mains aux talons (sous les chevilles)

- La prise aux talons permet un mouvement de tirer-pousser plus ample et très relaxant et travaillant aussi les réflexes du dos (réflexes spinaux).
- 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

MRP ciblés par ce mouvement rythmé

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

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Relaxation générale.
- Stimulation du cerveau reptilien (d'après le psychiatre suédois Harald Blomberg).
- Détente de la cheville et impact probable sur le réflexe de Babinski (prise 1).
- Relaxation du réflexe tendineux de protection et de la chaîne musculaire postérieure.
- Aide à calmer les enfants remuant.
- Amélioration de l'attention et de la concentration.
- Contribue à améliorer les mécanismes de l'apprentissage.

Variante pour intégrer le RTAC et améliorer la vision binoculaire

Pendant la pratique du mouvement demander à la personne de suivre un objet (doigts, stylo) avec les yeux que l'on fait aller de gauche à droite pour impliquer une rotation de la tête de la personne.



MR 2 : LE 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 rythmé (effet similaire au MR 1 avec la prise 3 aux talons et les jambes levées).



Instructions

- 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 ou sous les genoux de l'apprenant (haut du mollet).
- Le bercement rythmé s'exerce dans le sens genoux → tête.
- Si vos mains « enveloppent » bien les genoux de l'apprenant vous pouvez effectuer un mouvement de tirer-pousser (idem avec la prise en haut du mollet).
- S'assurer que le bassin (fesses) et le dos soient bien à plat sur le 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 dû 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 pour aider à l'intégration du réflexe de Babinski et du réflexe plantaire est de demander à la personne de se bercer elle-même à partir des orteils (dans ce cas le mouvement est actif) ; voir le mouvement rythmé 7 page 24.



MRP ciblés par ce mouvement rythmé

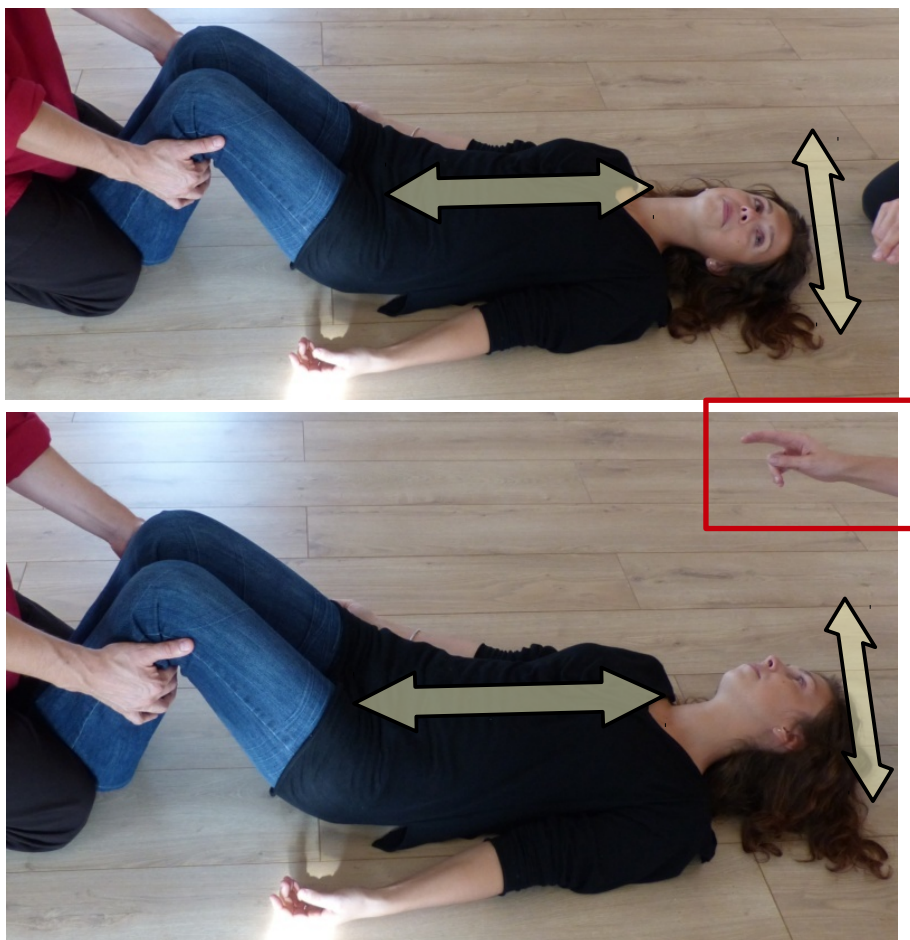
- Les réflexes impliquant le cou
 - Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)
 - Réflexe de Moro
 - Réflexe tonique labyrinthique (RTL)
- Les réflexes spinaux (surtout dans la variante active)
 - Réflexe spinal de Galant
 - Réflexe spinal de Pérez

Autres bénéfices liés à ce mouvement

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

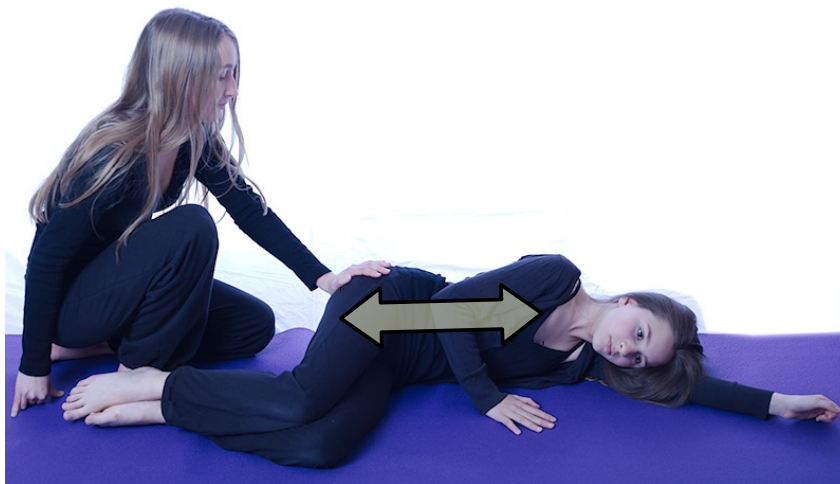
Variante pour intégrer le RTAC et améliorer la vision binoculaire

Pendant la pratique du mouvement demander à la personne de suivre un objet (doigts, stylo) avec les yeux que l'on fait aller de gauche à droite pour impliquer une rotation de la tête de la personne.



MR 3 : LE BERCEMENT LATÉRAL

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



Instructions

- L'apprenant est couché sur le côté en position fœtale sur un tapis de sol, une couverture ou une table de massage.
- L'accompagnant place une main sur l'ischion de l'apprenant et pousse en direction de la tête de celui-ci pour exercer un mouvement rythmé horizontal régulier.
- L'accompagnant peut stabiliser la région de l'épaule de l'apprenant tout en faisant la stimulation décrite mais sans pousser dans l'épaule, l'impulsion se faisant à partir de l'ischion uniquement.
- Dans tous les cas l'apprenant doit rester passif et se laisser bercer.



Variante

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.



MR 4 : LE BERCEMENT COSTAL

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

Instructions

- L'apprenant est allongé sur le dos, L'accompagnant se place à un de ses côtés au niveau du thorax. Expérimentez tour à tour les 3 manières de faire suivantes :
 - L'accompagnant peut placer une main sur les côtes de la personne du côté où il est 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 où il est, 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 berceer 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).
- Harald Blomberg préconise l'utilisation de ce berceement 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 24h et il recommande de le pratiquer une à deux fois par jour.
- Cet assouplissement thoracique est intéressant à pratiquer chez les personnes atteintes d'IMOC car elles manquent souvent de souplesse à cet endroit.



Action : pousser. Note : la main peut être retournée dans l'autre sens (paume vers le haut).



Action : tirer



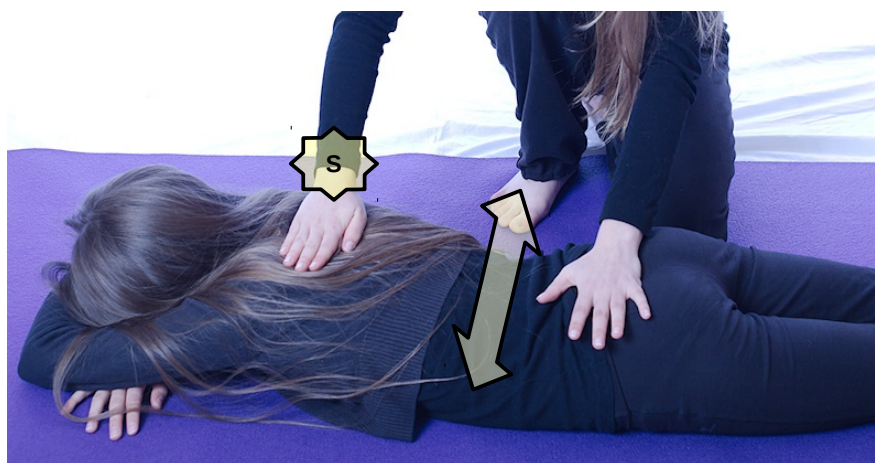
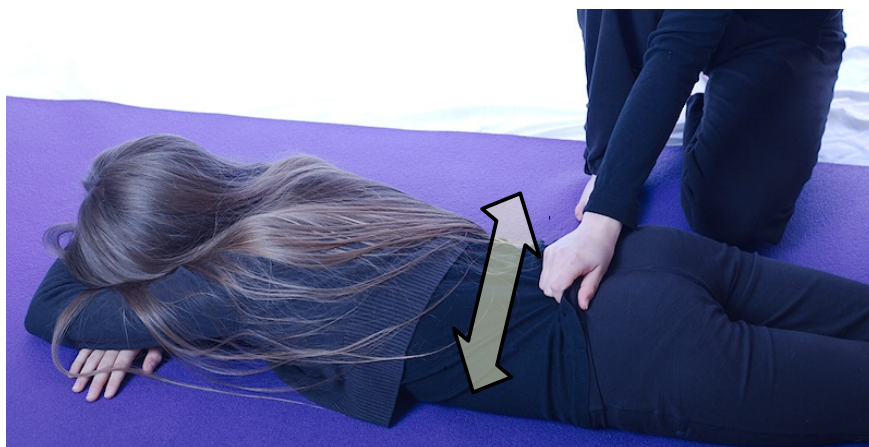
Action : tirer-pousser

MR 5 : LE BERCEMENT DU BASSIN

Voici un mouvement idéal pour relaxer la zone du bassin et intégrer le réflexe amphibien, de retournement segmentaire ainsi que la reptation.

Instructions

- Faire allonger l'apprenant sur le ventre, le front sur les bras et les coudes écartés du corps.
- Placer une main sur la zone du sacrum de l'apprenant ou attraper sa ceinture (ou haut de pantalon).
- Faire rouler la zone du bassin de gauche à droite dans un bercement rythmé.
- 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 pieds de l'apprenant devraient rester détendus et quasi-immobiles (il est fortement recommandé de placer un coussin sous les pieds de l'apprenant pour stabiliser ses jambes).
- Pour faire en sorte que l'apprenant reste bien détendu dans le haut du corps, on peut placer une main entre ses omoplates pour les stabiliser et lui faire ressentir que le mouvement ne se fait qu'au niveau fessier.



S = stabiliser

MR 6 : LE BERCEMENT DE LA TÊTE

Ce mouvement, directement issu de la relaxation coréenne 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.

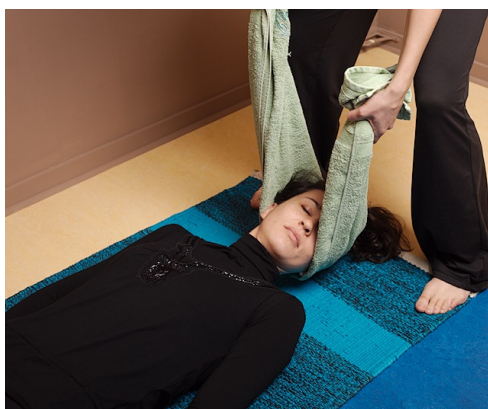
Ne pas pratiquer ce mouvement avec les personnes présentant des problèmes cervicaux ou avec les personnes atteintes de trisomie (syndrome de Down).

Instructions

- L'apprenant est allongé au sol sur le dos (tapis de gym).
- Prendre une serviette de toilette et la 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 (lorsque la serviette sera redressée elle passera au ras du lobe des oreilles).
- Se positionner derrière la personne avec un pied de chaque côté de sa tête et saisir chaque extrémité de la serviette dans chaque main. Garder le dos droit et bien se stabiliser (pieds parallèles, genoux légèrement fléchis).
- Soulever la tête de l'apprenant de quelques centimètres à l'aide de la serviette et la faire rouler de droite à gauche pour faire faire une rotation à la tête de son partenaire (sans inclinaison ou flexion).
- Dans un second temps on peut varier les inclinaisons ou l'angle de flexion.



Placement initial



LES MOUVEMENTS RYTHMÉS ACTIFS

Alors que les 6 mouvements précédents étaient pratiqués par l'accompagnant pour l'apprenant qui restait totalement réceptif, le reste des mouvements rythmés sont exercés par l'apprenant lui-même qui est donc actif.



C'est le pied !

La souplesse des bébés est principalement due au fait que leur chaîne posturale postérieure n'est pas encore active (car ils ne se mettent pas encore debout). Sans rien qui tire derrière il est plus facile d'aller en flexion.

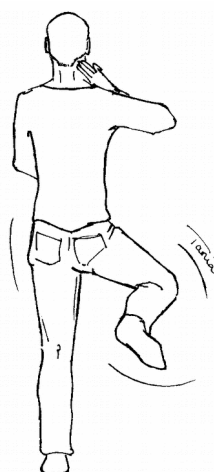
Aucun mérite !

MR 6 BIS : LA ROTATION CERVICALE ACTIVE

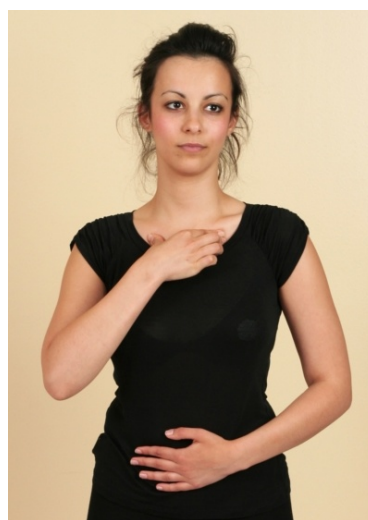
Ce bercement est une bonne stimulation du système vestibulaire et de l'équilibre, il détend le cou mais également tout le corps. Ses bénéfices sont similaires au MR 6 qui est la version réceptive de celui-ci. Ne faites pas pratiquer ce mouvement avec les personnes atteintes de handicaps (en particulier de trisomie 21) ou ayant des problèmes cervicaux. 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.

Instructions

- Au sol sur le dos (enfants en général) ou sur un coussin (adultes).
- Faire des rotations du cou de droite à gauche.
- S'essayer à différents mouvements, lents, rapides, avec une grande ou petite amplitude jusqu'à trouver ce qui nous sied le mieux.
- Assurez-vous que le mouvement soit symétrique.
- Si le mouvement entraîne des sensations nauséuses allez plus lentement.
- 25 mouvements de rotation par séance est généralement suffisant.
- Si on a le tournoiis stimuler les points d'équilibre du Brain Gym (20 VB) ou les points du cerveau (27 R)³.



*Les points
de l'équilibre*



Les points du cerveau

³ Se reporter au livre *Brain Gym Le mouvement, clé de l'apprentissage* de Paul et Gail Dennison, éditions Le Souffle d'Or.

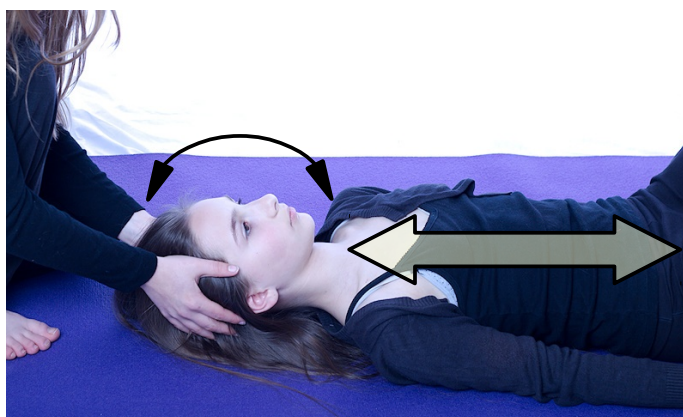
MR 7 : LE GLISSEMENT DORSAL ACTIF

Ce mouvement est l'équivalent du mouvement MR2 (bercement réceptif des genoux) sauf qu'il est fait de manière active par l'apprenant.



Instructions

- Sur le dos, les genoux fléchis et les pieds au sol.
- Le mouvement se fait à partir des pieds en poussant dans le sol.
- 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 pousser sur vos membres supérieurs (vers le sol) pour vous aider à maîtriser le mouvement sans implication des bras (la cause en est probablement un réflexe de Babinski non-intégré, et donc qui ne fournit pas une base motrice suffisante pour exercer le mouvement).
- Si on a dû mal à pratiquer l'exercice seul se faire aider à amorcer le mouvement en se faisant « bercer » à partir de ses genoux (MR 2). 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.



MRP ciblés par ce mouvement rythmé

- Les réflexes impliquant le cou
 - Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)
 - Réflexe de Moro
 - Réflexe tonique labyrinthique (RTL)
- Les réflexes spinaux
 - Réflexe spinal de Galant
 - Réflexe spinal de Pérez
- Le réflexe de Babinski

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Relaxation générale y compris au niveau émotionnel.
- Aide à calmer les enfants remuant (et étiquetés « hyperactif »).
- Amélioration de l'attention et de la concentration.
- Contribue à améliorer les mécanismes de l'apprentissage.

Variante pour intégrer le RTAC et améliorer la vision binoculaire

Pendant la pratique du mouvement suivre un objet (doigts, stylo) avec les yeux que l'on fait aller de gauche à droite pour impliquer une rotation de la tête de la personne.



MR 8 : L'ESSUIE-GLACE (ROTATIONS DES HANCHES)

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 amphibien ; il aide à prendre conscience de la ligne médiane (dimension de la latéralité).

Observations préalables

Le mauvais développement du réflexe de Babinski va avoir un effet notable sur l'articulation de la hanche au niveau de sa rotation.

Cela est bien visible quand on est **sur le dos**. Observer l'angle des pieds. Trois possibilités :

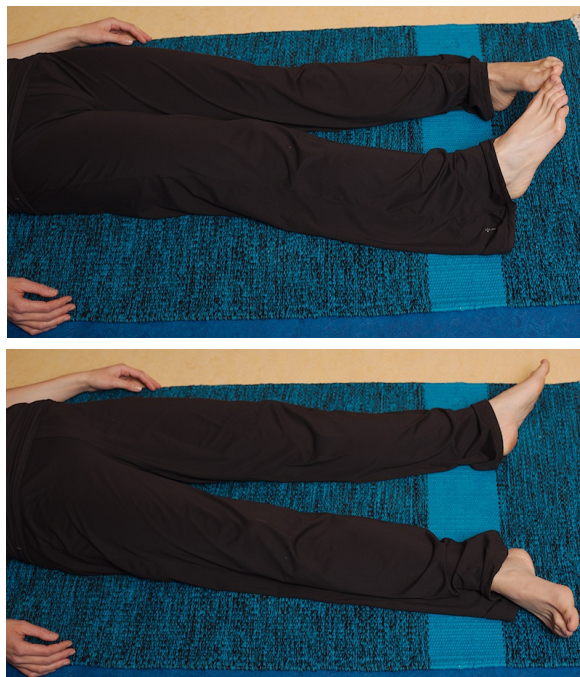
1. Les pieds sont à 45° environ : le réflexe est à priori intégré.
2. Les pieds sont très ouverts (plus de 45° voire touchent la table) : à priori le réflexe n'est pas intégré.
3. Les pieds sont fermés (voire se touchent) : à priori le réflexe n'est pas intégré.

De même toujours sur le dos on peut demander à quelqu'un de nous « rouler » les jambes pour observer la détente au niveau des hanches. Si celles-ci sont très tendues ou au contraire « molles » on peut suspecter un réflexe de Babinski hypo ou hyper actif.

On peut également effectuer des observations **sur le ventre** : les orteils pointent-ils vers l'extérieur (non-intégration) ou vers l'intérieur (intégration). Les chevilles touchent-elles le sol ? Elles le devraient sinon c'est que le réflexe est résiduel (non-intégré).

Instructions

- Sur le dos avec les jambes écartées d'une largeur de poing ou un peu plus.
- Effectuer des rotations des hanches (jambes) 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).
- Le mouvement doit être symétrique et régulier (rythmé). On peut faire une pause après quelques mouvements puis reprendre une autre série (ou plusieurs).



MR 8 BIS : L'ESSUIE-GLACE RÉCEPTIF

Le mouvement peut se faire de manière réceptive où l'accompagnant va faire lui-même rouler les jambes de l'apprenant qui reste passif.



MR 9 : LE BERCEMENT ACTIF DU BASSIN

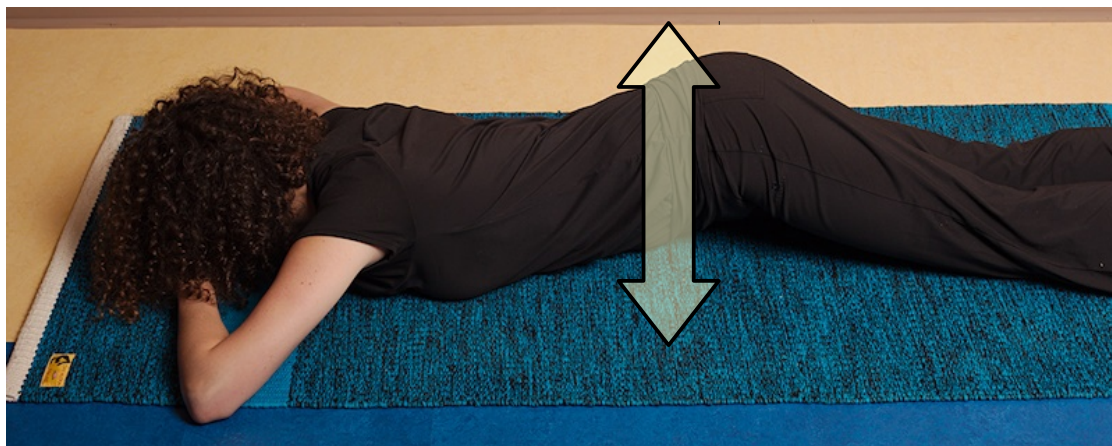
Version active du MR 5, ce mouvement est idéal pour relaxer la zone du bassin et intégrer le réflexe amphibien, de retournement segmentaire ainsi que la reptation. Ce mouvement est relaxant et enseigne à stabiliser dos et hanche sans que le haut du corps ne soit impliqué.

Instructions

- Au sol sur le ventre, la tête dans les mains.
- Au préalable du mouvement, observez **sur le ventre** la position des pieds. Cela va nous renseigner sur l'intégration du réflexe de Babinski. Les orteils pointent-ils vers l'extérieur (non-intégration) ou vers l'intérieur (intégration). Les chevilles touchent-elles le sol ? Elles le devraient sinon c'est que le réflexe est résiduel (non-intégré).
- Effectuer en autonomie le même mouvement que le MR 5.
- Vous pouvez vous faire aider au début.
- Assurez-vous que le mouvement soit symétrique et en rythme, si tel n'était pas le cas se faire guider avec des pauses toutes les 3 ou 4 répétitions.
- 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.
- Dans la même idée, les pieds devraient rester immobile, placez un coussin sous les chevilles pour les stabiliser si nécessaire.
- Les personnes qui ont dû 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 bien que le RTAC n'est pas intégré. Donc chercher à fléchir le genou lors du mouvement.

MRP ciblés par ce mouvement rythmé

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



MR 10 : LE BERCEMENT VENTRAL ACTIF

Instructions communes aux 3 variantes :

- Sur le ventre on va se bercer rythmiquement dans l'axe pieds-tête.
- Dans les variantes 1, 2 et 4 les avant-bras sont placés au sol avec les mains alignées au niveau du visage. Les mains doivent être à plat sur le sol.
- La tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale, il faut donc rentrer le menton 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 et les pieds en contact.
- Ce mouvement est souvent utilisé par le bébé avant de se mettre à ramper.

Variante 1 : pieds → mains

- Suivre les instructions communes avec les pieds placés à 90° (en flexion dorsale).
- Le mouvement est initié par les pieds.

Ce mouvement aide à intégrer les réflexes du pied (tendineux de protection, Babinski, plantaire) mais aussi des mains (agrippement, Babkin, parachute) ainsi que le Landau et le Pérez.

Variante 2 : mains → pieds

- Suivre les instructions communes avec les pieds placés à 90° (en flexion dorsale) mais cette fois le mouvement est initié par les mains.

Ce mouvement aide à intégrer les réflexes du pied (tendineux de protection, Babinski, plantaire) mais aussi des mains (agrippement, Babkin,) ainsi que le Landau et le Pérez.

Variante 3 : pieds → tête

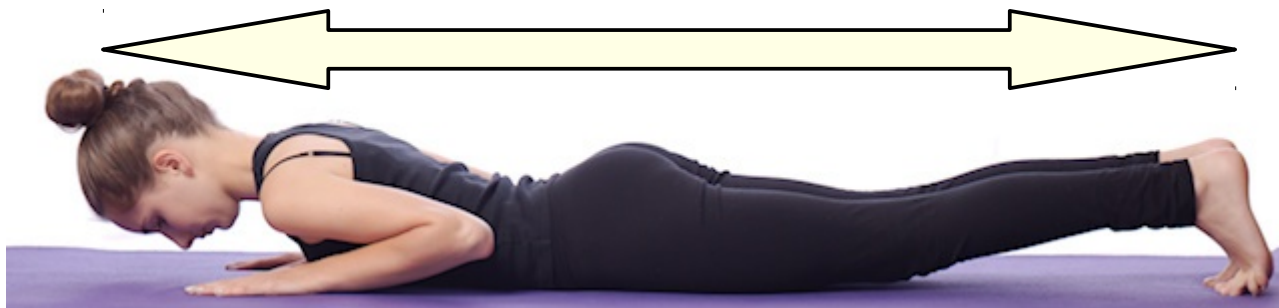
- Idem variante 1 sauf que les bras sont *le long du corps*.

Cette variante aide à intégrer plus spécifiquement les réflexes du pied (tendineux de protection, Babinski, plantaire) ainsi que le Landau et le Pérez.

Variante 4 : mains seules

- Suivre les instructions communes *avec les pieds pointés* dans le prolongement de la jambe (en flexion plantaire). Le mouvement est initié par les mains. Si les chevilles ne sont pas en contact avec le sol, mettre un petit coussin pour faciliter la détente de toute la jambe.

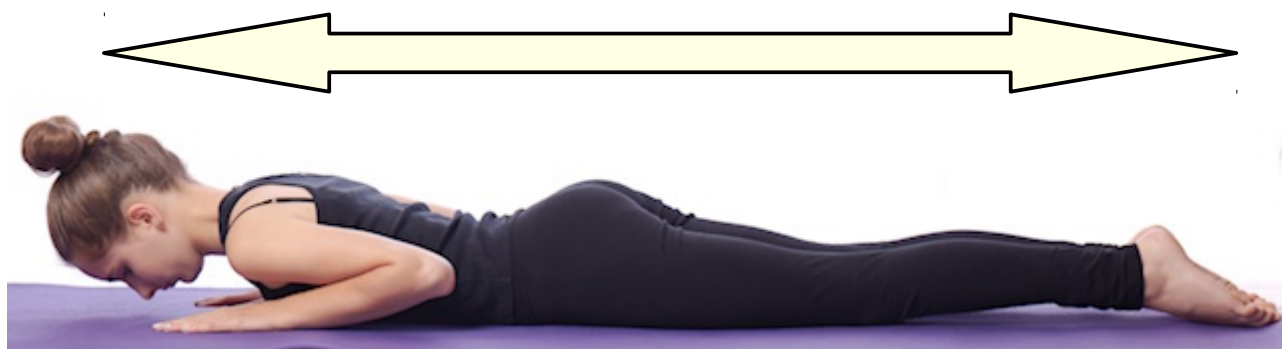
Ce mouvement aide à intégrer les réflexes des mains (agrippement, Babkin, parachute) ainsi que le Landau et le Pérez mais en plus le réflexe tonique symétrique du cou (RTSC).



Variante 1+2 pieds → mains ou mains → pieds



Variante 3 : pieds → tête



Variante 4 : mains seules

MR 11 : LE OUI DANS L'OREILLER

Voici un mouvement rythmé qui peut donner des résultats intéressants avec le RTL (réflexe tonique labyrinthique) ainsi que le RTSC.

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.

Instructions

- Allongé sur le dos, un ou deux coussins sous la tête, l'exercice consiste à **laisser tomber** sa tête rythmiquement dans l'oreiller. Les mouvements partent du cou (cervicales) et impliquent également le haut du dos (dorsales).
- Bien se centrer sur sa respiration.
- En plus d'aider à l'intégration du RTL et du RTSC ce mouvement contribue à renforcer la musculature du cou.



MR 12 : LA REPTATION

Ramper est un mouvement archétype excellent pour faire travailler différentes parties de notre corps. Tout le monde devrait savoir ramper aisément car ce schème (crawling) active la latéralité. C'est la base de tout mouvement croisé (Cross Crawl). Ce mouvement participe, bien sûr, à l'intégration du réflexe de reptation de Bauer mais a également une action sur le réflexe de Babinski, l'amphibien ainsi que sur le RTAC. Cette version mise au point par Kerstin Linde fait travailler le bas du corps pour insister sur l'action de la hanche et des orteils, le haut du corps restant détendu.

- Sur le ventre, sur un tapis, la tête sur les mains, les orteils d'un pied sont positionnés au niveau du genou de la jambe opposée.
- Glisser sa jambe pour l'étendre comme pour ramper sur place en gardant les deux talons vers le ciel et en utilisant le réflexe de Babinski à chaque mouvement (action des orteils). Alternner une jambe puis l'autre.
- Si on a tendance à soulever ses hanches, placez des coussins sous chacune d'elles. Dans l'idéal les hanches restent en contact avec le tapis.
- **Variante pour les « experts »** : avancer en rampant *les mains dans le dos*.



UNE PAGE POUR ÉCRIRE, DESSINER OU POUR RIEN

LES MOUVEMENTS RYTHMÉS QUADRUPÉDIQUES ET ASSIMILÉS

Les mouvements suivants se pratiquent en position de 4 pattes ou proche de cette position.

On retrouve dans cette catégorie des mouvements traditionnels, tel que des mouvements de yoga, qui sont excellent pour le dos.

Ces exercices visent en particulier (mais pas uniquement) à l'intégration des réflexes suivants :

- Réflexe tonique labyrinthique (RTL)
- Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)
- Réflexe spinal de Pérez
- Réflexe spinal de Galant

La bonne position quadrupédique

- Les doigts pointent vers l'avant (et non en rotation interne ou externe)
Indication : RTAC probablement non-intégré.
- Les paumes des mains sont en contact avec le sol.
Indication : RTSC, agrippement ou Babkin probablement non-intégré.
- Les pieds sont en contact avec le sol (pointés en flexion plantaire).
Indication : si les pieds sont levés dû à une 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).
- Les coudes sont en très légère flexion (pour éviter qu'ils ne soient verrouillés).



MR 13 : LE CHAT FAIT LE GROS DOS



- À 4 pattes, demandez à la personne de lentement, sur une période de 5-7 secondes, creuser le dos pour aller dans votre main placée sur son ventre : bras étendus (les coudes restant non verrouillés), tête tirée vers l'arrière, ventre vers le bas en direction du sol.
- Ensuite, demandez à la personne (toujours à quatre pattes) de faire le mouvement inverse (le gros dos) et de repousser votre main lorsque vous la placez sur la zone du dos. La tête devrait naturellement accompagner le mouvement.
- Une fois que l'apprenant maîtrise le mouvement assisté, demandez-lui de le pratiquer en autonomie (sans vos mains) de manière rythmé.

Remarque : une difficulté à pratiquer des creux-gros dos au niveau du dos est souvent l'indication d'un réflexe spinal (Galant ou Pérez) non-intégré. La pratique répétée de cet exercice va contribuer à cette intégration.

Pratiquer aussi page 61 le jeu de sacs de grains : Le chat fait le gros dos.

MR 14 : ROULADE AVANT POUR LES CERVICALES

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 sa tête entre ses 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 et non sur la tête.
- Le mouvement consiste à rouler sa tête de manière rythmé d'avant en arrière du front (nez) à la fontanelle (sommet de la tête), le mouvement s'initiant à partir du bassin.



MR 15 : LA FUSÉE

Ce mouvement aide à intégrer le RTSC. Si on a dû mal à garder une bonne position (mains vers l'avant, omoplates plaquées, dos bien aligné, coudes relaxés) c'est sans doute à cause du RTSC non-intégré. Dans ce cas procéder à la réintégration isométrique des postures 2 et 3 du réflexe.

- Passer alternativement de la position 2 (assis sur les talons) à 3 (4 pattes) du RTSC.
- Garder les bras relaxés (coudes non verrouillés).
- Garder la courbure naturelle de la colonne vertébrale.
- Pieds en flexion plantaire (chevilles en contact avec le sol).
- Les mains sont à plat sur le sol les doigts pointent vers l'avant.
- Les omoplates doivent rester plaquées au dos (non saillantes).



MR 15 BIS : LA FUSÉE – VARIANTE POUR LES YEUX ET LE RTAC

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

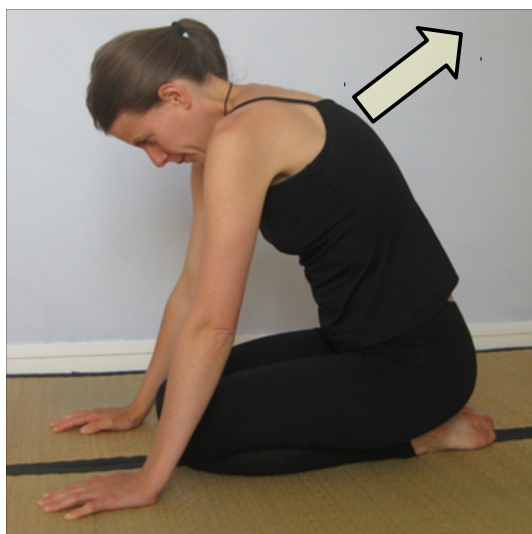
- Déplacer les yeux horizontalement sans bouger la tête.
- Déplacer la tête de droite à gauche (tourner la tête).



Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Lecture, écriture, écoute grâce au croisement de la ligne médiane.
- Excellent travail des poignets, des épaules, des genoux et des hanches.

MR 16 : L'ARC DYNAMIQUE DORSAL



Instructions

- Assis sur les talons, les bras tendus devant soi et les mains posées à plat sur le sol devant les genoux (éloignées l'une de l'autre de 30 à 40 cm), le dos relâché.
- Pousser le sol avec les bras et vers l'arrière avec les dorsales (le haut du dos).
- Tracter vers l'avant la région thoracique à l'aide des mains plaquées au sol tout en cherchant à créer un auto-grandissement de la colonne vertébrale dans son ensemble.
- Alternier de façon rythmée et souple la poussée avant et arrière.
- Placer son attention sur les vertèbres thoraciques bien souvent voûtées puis relâcher la traction antérieure pour revenir à la position de départ.
- Variante rythmée possible où on cherche le même mouvement en glissant sur le sol en avant et en arrière de façon rythmée.
- Si présence de difficultés pour la position assis sur les genoux : placer un coussin sous les fesses.
- Si la région dorsale est difficile à percevoir faire le mouvement en duo en demandant à un partenaire de placer sa main au niveau des vertèbres thoraciques.

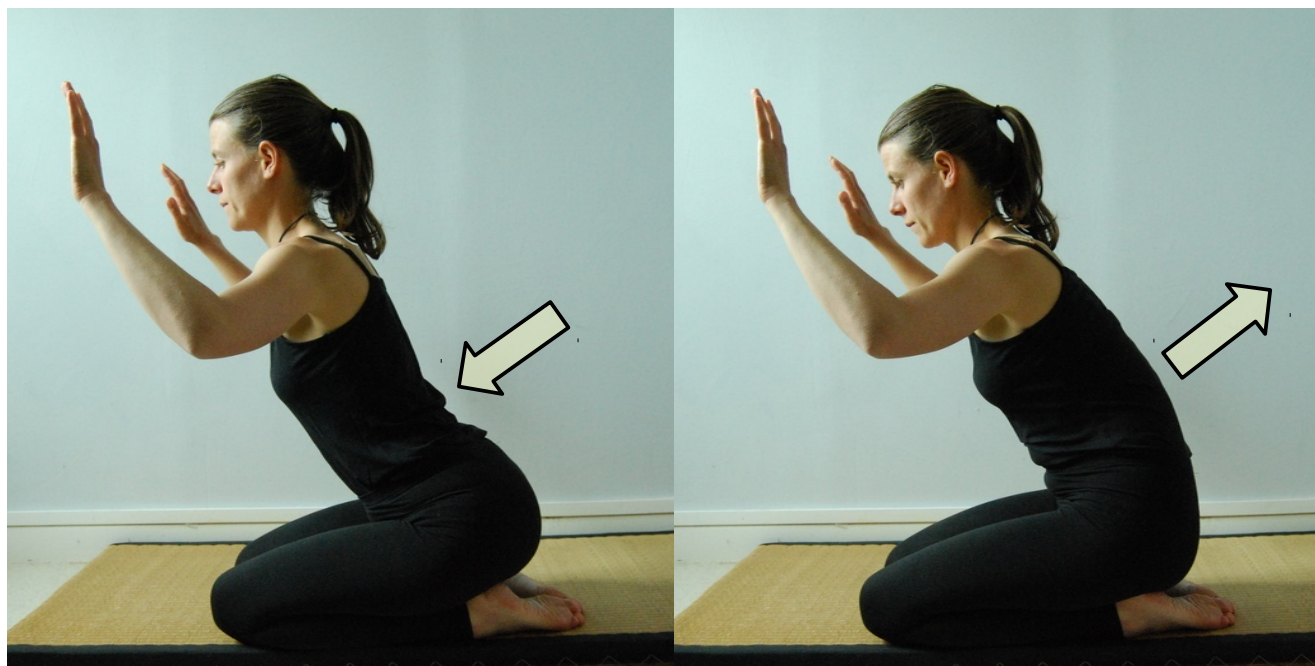
MRP ciblés par ce mouvement rythmé

- Réflexe tonique symétrique du cou
- Réflexe spinal de Pérez

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Relaxation générale.
- Gestion corporelle : contrôle de la région dorsale et fortification des bras.
- Meilleure respiration.

MR 17 : L'ARC DYNAMIQUE LOMBAIRE



Instructions

- Sur les talons, les bras fléchis devant soi à mi-hauteur, paumes des mains en avant, tête dans l'axe de la colonne, le corps légèrement penché en avant.
- Passer de façon rythmée d'une position lombaire creusée à une position arquée, les hanches et les vertèbres lombaires activent ce mouvement alors que les bras levés stabilisent les régions de tête, épaules et rachis dorsal.
- Si présence de difficultés pour la position assis sur les genoux pratiquer la séquence assis sur une chaise, les pieds positionnés sous cette dernière.

MRP ciblés par ce mouvement rythmé

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

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Relaxation générale.
- Gestion corporelle : contrôle de la région lombaire sans impliquer la tête et les épaules.
- Meilleure focalisation : équilibre haut-bas du corps.

PROGRAMMES ISSUS DE LA MÉTHODE *ORIGINAL STRENGTH*

PROGRAMMES DE RÉINITIALISATION

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

Réinitialisation quotidienne (Durée : 5'20)

Réalisé quotidiennement ces circuits revigorent, rafraîchissent et restaurent le corps et l'esprit. La première variante provient de l'application pour Android *Circuit Training Assistant*.

1. SR1 : Les activations croisées debout en rythme (1mn puis 5 secondes de pause)
2. SR4 : La reptation du bébé (1mn puis 5 secondes de pause)
3. SR2 : La grand marche (1mn puis 5 secondes de pause)
4. SR12 : Le balancement du bassin (1mn puis 5 secondes de pause)
5. SR7 : Le retournement par les jambes (1 minute)

ou provenance livre *Original Strength* :

1. SR7 et SR8 : Le retournement segmentaire complet, trois fois par les bras et trois fois par les jambes dans chaque direction.
2. SR11 : Les hochements de tête
3. MR12 : Les balancements du bassin
4. SR4 : La reptation du bébé
5. SR3 ou SR1 : Activations croisées allongé ou debout

Préparation 1 (Durée : 4'15)

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

1. SR1 : Les activations croisées rythmées debout
2. SR7 : Le retournement par les jambes
3. MR12 : Le balancement du bassin
4. SR4 : La reptation du bébé

Préparation 2 (Durée : 4'15)

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

1. SR3 : Les activations croisées allongé
2. SR9 : Le retournement par la tête
3. MR13 : Le balancement sur les orteils
4. SR5 : La reptation du félin

Réinitialisation post-entraînement (Durée : 3'10)

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

1. MR12 : Le balancement du bassin
2. SR3 : Les activations croisées allongé
3. SR5 : La reptation du félin

Le défis 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 !

- SR6 : La reptation de Spiderman

MOUVEMENTS D'ORIGINAL STRENGTH ET DE BRAIN GYM : LES SÉQUENCES RYTHMÉES (SR)

SR 1 : LES ACTIVATIONS CROISÉES RYTHMÉES DEBOUT



Instructions

- Partir d'une position debout et détendue, 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 le coude rejoigne le genou (ou la main) opposé.
- Alternier ce mouvement de façon rythmée et confortable tout en sentant comme ce mouvement latéral croisé s'effectue bien à partir du centre du corps.
- Durée de l'exercice : 1 minute.

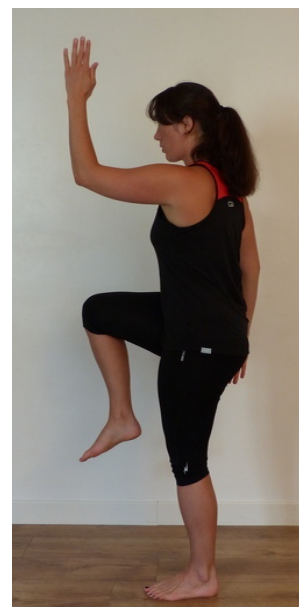
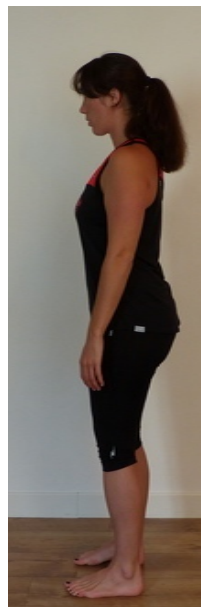
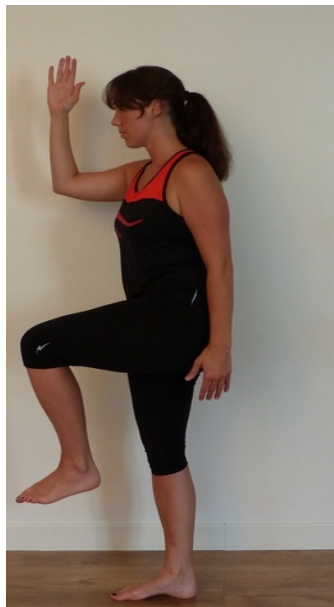
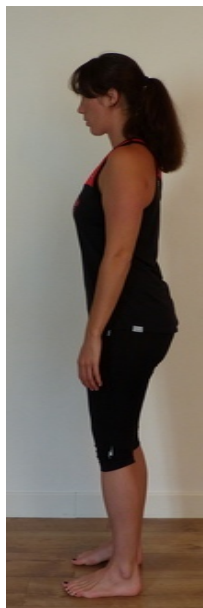
MRP ciblés par ce mouvement

- Réflexe tonique asymétrique du cou
- Reptation de Bauer
- Allongement croisé
- Marche automatique de Thomas
- Embrassade de Moro

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Aisance du mouvement grâce à l'opposition des membres
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance

SR 2 : LA GRAND MARCHÉ EN RYTHME



Instructions

- 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).
- Durée de l'exercice : 1 minute.

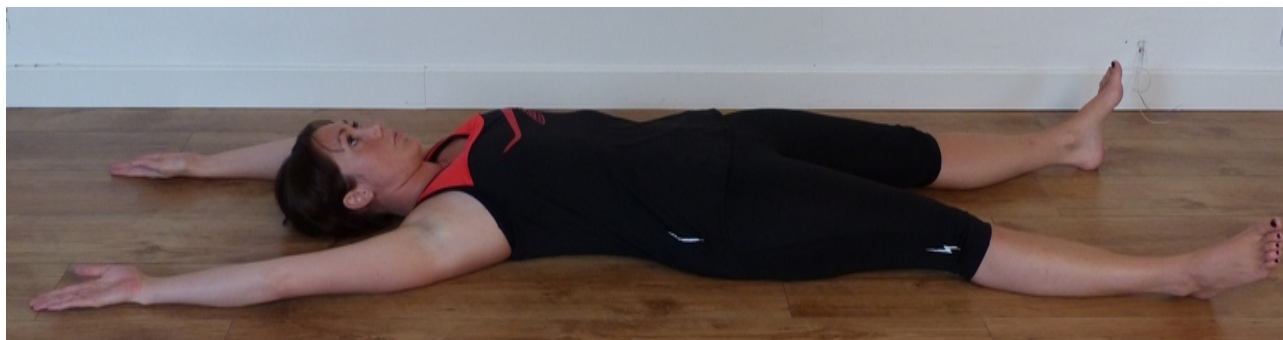
MRP ciblés par ce mouvement

- Réflexe tonique asymétrique du cou
- Reptation de Bauer
- Marche automatique de Thomas

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Aisance du mouvement grâce à l'opposition des membres
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance

SR 3 : LES ACTIVATIONS CROISÉES ALLONGÉ



Instructions

- Sur le dos, bras et jambes parallèles et étendus dans l'axe du corps.
- Traverser la ligne médiane du corps en déplaçant bras et jambe opposés l'un vers l'autre de façon à ce que le coude rejoigne le genou (ou la main) opposé.
- Alternier ce mouvement de façon rythmée et confortable tout en sentant comme ce mouvement latéral croisé s'effectue bien à partir du centre du corps.
- Durée de l'exercice : 1 minute.

MRP ciblés par ce mouvement

- Réflexe tonique asymétrique du cou
- Reptation de Bauer
- Allongement croisé
- Babinski
- Marche automatique de Thomas
- Embrassade de Moro

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Aisance du mouvement grâce à l'opposition des membres
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance

LES 4 PATTES

SR 4 : LE 4 PATTES INITIAL



Instructions

- Partir d'une position détendue à 4 pattes en appui sur les deux mains situées à plat et écartées de la largeur des épaules, genoux au sol placés à l'aplomb des hanches, pieds relâchés avec les orteils détendus vers le ciel (flexion plantaire) et la tête dans l'axe de la marche de façon à maintenir le regard à l'horizontal droit devant soi tout au long de l'exercice.
- À partir de cette position marcher à 4 pattes en bougeant quasi simultanément un bras et la jambe opposée de façon alternée :
 - avancer de 4 à 5 pas (ou plus selon la place disponible) ;
 - marquer un léger temps de pause (fraction de seconde) ;
 - reculer d'autant de pas que l'on a avancé.
- Durée de l'exercice : 1 minute.

MRP ciblés par ce mouvement

- Réflexe tonique symétrique et asymétrique du cou
- Reptation de Bauer
- Marche automatique de Thomas

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Aisance du mouvement grâce à l'opposition des membres
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance

SR 5 : LE 4 PATTES DES EXPERTS : LE FÉLIN



- À partir de la position à 4 pattes les mains à plat largeur des épaules et sur les orteils ; les genoux restent à l'aplomb des hanches et la tête dans l'axe de la marche, le regard à l'horizontal et droit devant soi tout au long de l'exercice.
- Se mouvoir tel un léopard en :
 - avançant de 4 à 5 pas (ou plus selon la place disponible) ;
 - marquant un léger temps de pause (fraction de seconde) ;
 - reculant de 4 à 5 pas (ou d'autant que l'on a avancé) ;
- Rester bien à 4 pattes en bougeant simultanément bras et jambe opposé, les fesses restent basses, au même niveau que les épaules.
- Durée de l'exercice : 1 minute.

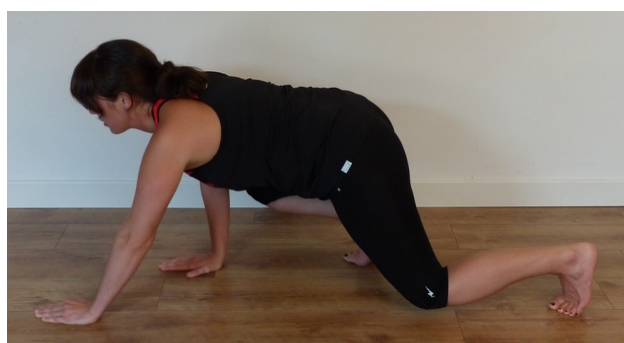
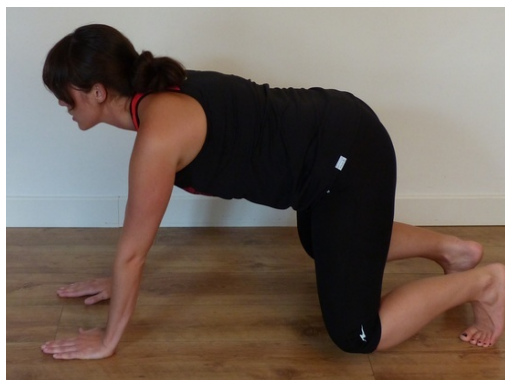
MRP ciblés par ce mouvement

- Réflexe tonique symétrique et asymétrique du cou
- Reptation de Bauer
- Marche automatique de Thomas
- Réflexes du pied (Babinski, agrippement plantaire)

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la concentration
- Aisance du mouvement grâce à l'opposition des membres
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance
- Travail de toutes les articulations du corps

SR 6 : LE 4 PATTES DES CHAMPIONS (PROGRESSION 2) : SPIDERMAN



Instructions

Idem que pour la reptation du félin à la différence qu'ici les genoux sont ouverts sur les côtés de 45° et les bras légèrement plus sur les côtés lors des déplacements avant et arrière.

Imaginez grimper comme Spiderman, collé à une paroi vertigineuse de façon assurée et fluide.

MRP ciblés par ce mouvement

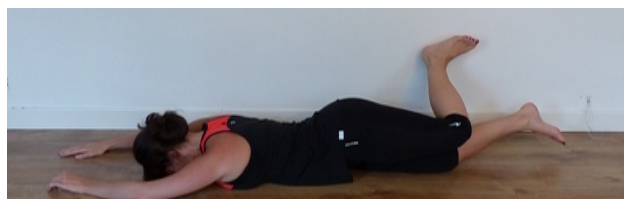
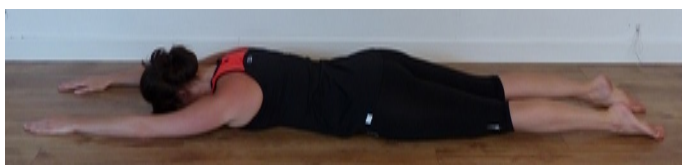
- Réflexe tonique symétrique et asymétrique du cou
- Reptation de Bauer
- Marche automatique de Thomas
- Réflexes du pied (Babinski, agrippement plantaire)
- Réflexe amphibien

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la coordination gauche-droite (latéralité)
- Amélioration de l'écoute et de la focalisation
- Aisance du mouvement grâce à l'opposition des membres
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance
- Travail de toutes les articulations du corps en particulier les hanches

LES RETOURNEMENTS

SR 7 : LE RETOURNEMENT DE BASE : LE RETOURNEMENT À PARTIR DES JAMBES



Instructions

- 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'une jambe et effectuer deux roulements complets sur un côté puis enchaîner le retour avec l'autre jambe sur deux roulements également.
- Durée de l'exercice : 1 minute.

MRP ciblés par ce mouvement

- Retournement segmentaire
- Rotation (toupie)
- Galant
- Amphibien

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la dimension du centrage, activation de l'équilibre et bonne stimulation de la colonne vertébrale.

SR 8 : LE RETOURNEMENT AVANCÉ : LE RETOURNEMENT À PARTIR DES BRAS



Du dos vers le ventre



Du ventre vers le dos

Instructions

- 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 (et en soulevant la tête) et effectuer deux roulements complets sur un côté puis enchaîner le retour avec l'autre bras sur deux roulements également.
- Durée de l'exercice : 1 minute.

MRP ciblés par ce mouvement

- Retournement segmentaire
- Rotation (toupie)
- Galant
- Amphibien

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la dimension du centrage, activation de l'équilibre et bonne stimulation de la colonne vertébrale.

SR 9 : LE RETOURNEMENT DES EXPERTS : LE RETOURNEMENT À PARTIR DE LA TÊTE



- Sur le dos, bras contre le thorax, doigts fléchis et poings connectés l'un contre l'autre.
- Effectuer un mouvement de retournement à partir de la tête qui part :
 - dans un premier temps en flexion,
 - puis initie une rotation dans un sens à deux reprises (du dos sur le ventre puis dans la même direction du ventre sur le dos) puis 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.

- Durée de l'exercice : 1 minute.

MRP ciblés par ce mouvement

- Retournement segmentaire
- Rotation (toupie)
- Galant et Pérez, RTAC et RTSC

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la dimension du centrage
- Bon travail du dos
- Gainage général de la posture et flexibilité de la colonne vertébrale

SR 10 : LE RETOURNEMENT DES CHAMPIONS : LE RETOURNEMENT DOS-VENTRE (LANDAU-RTL)



1-Position de départ « en RTL »



2-Initier un mouvement de retournement avec les jambes



3-Continuer à se retourner jusqu'à sur le ventre



4-Se retrouver sur le ventre en position de Landau (le gagnant)



5-Repartir courageusement dans l'autre sens

- Sans qu'à aucun moment les extrémités (tête, bras, jambes) ne touchent le sol passer du dos (position du RTL fœtale) au ventre (position du réflexe de Landau du gagnant).
- Alternier dos-ventre-dos-ventre pendant une minute.

MRP ciblés par ce mouvement

- Retournement segmentaire et Rotation (toupie)
- Galant et Pérez
- Réflexe Tonique Labyrinthique et Landau

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la dimension du centrage et de la focalisation
- Bon travail du dos
- Gainage général de la posture et flexibilité de la colonne vertébrale

SR 11 : LES HOCHEMENTS DE TÊTE

Quatre possibilités de postures pour pratiquer les hochements de tête :

1. Position intermédiaire du RTSC : à partir de la position quadrupédique de base (à 4 pattes) poser les fesses sur les talons et garder les bras étendus devant les genoux, les mains à plat sur le sol.
2. Position finale du RTSC : c'est-à-dire en position quadrupédique de base (à 4 pattes).
3. Position basse du RTSC : à partir de la position quadrupédique du point 2 fléchir les bras pour avoir les avant-bras posés au sol, les mains à plat et les fémurs verticaux (jambes à 90°).
4. Étendu sur le ventre en appuie sur les avant-bras dans la position du Sphinx.

À partir de la position choisie (bien que nous conseillons une progression suivant les 4 postures ci-dessus) 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.

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 (à 10 dans l'idéal) respirations diaphragmatiques.

MRP ciblés par ce mouvement

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

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration de la dimension de la focalisation (Brain Gym)
- Bon travail des cervicales
- Activation du système visuel
- Stimulation des mécanismes de l'équilibre



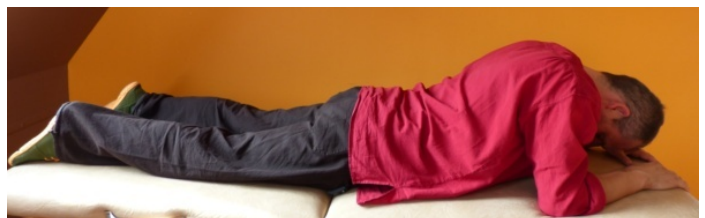
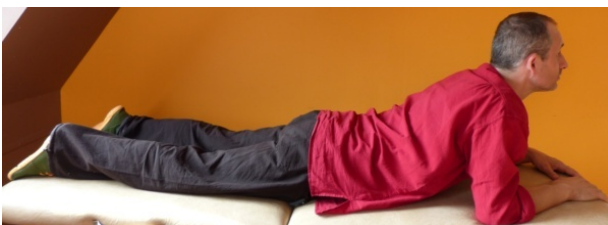
1-En position intermédiaire du RTSC



2-En position quadrupédique

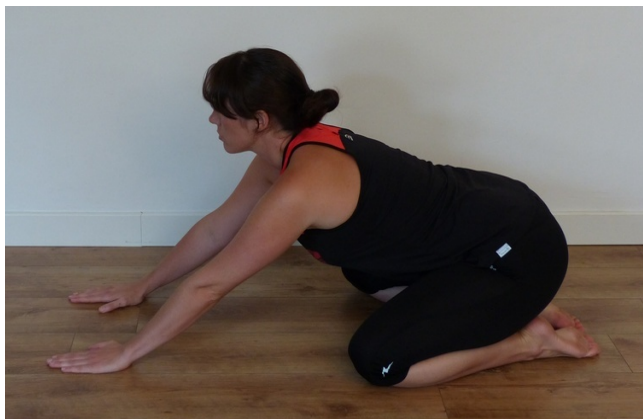


3-En position basse du RTSC



4-En position du Sphinx

SR 12 : LE BALANCEMENT DU BASSIN



- Partir d'une position assise en appui sur les genoux ouverts d'environ 45°, bras tendus, coudes relâchés avec mains posées au sol les doigts pointant vers l'avant, le regard devant soi.
- 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.
- Les 3 différences par rapport au MR 15 sont :
 - le regard qui reste en face de soi (donc la tête en extension),
 - l'écartement des genoux ce qui fait plus travailler l'articulation de la hanche,
 - la position en avant où l'on dépasse légèrement le niveau des épaules.
- Durée de l'exercice : 1 minute.
- Une fois ce mouvement maîtrisé, passer après quelques semaines au SR 13.
- Variantes :
 - Pratiquer le mouvement en cherchant à atteindre dans différentes directions devant, derrière, sur les côtés.
 - On peut aussi lever une jambe, puis une jambe et un bras (en croisé ou en unilatéral).
 - Reculer une des mains pour travailler le poignet.
- Provenance du mouvement : *Original Strength*.

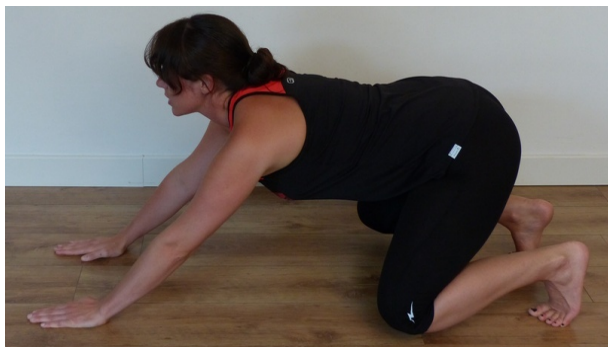
MRP ciblés par ce mouvement

- RTSC et réflexes spinaux
- Soutien des mains (parachute)
- Agrippement de Robinson
- Amphibien

Autres bénéfices liés à ce mouvement

- Amélioration des dimensions du centrage et de la focalisation.
- Amélioration de la qualité respiratoire et de l'endurance.
- Excellent travail des poignets, des épaules, des genoux et des hanches.
- Gainage général du corps.

SR 13 : LES BALANCEMENTS SUR LES ORTEILS



Instructions

- L'apprenant part d'une position quadrupédique : genoux fléchis *ne touchant pas le sol* (ouverts légèrement d'environ 45°) 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 en appui sur ses mains.
- À aucun moment on ne pose les genoux au sol.
- Durée de l'exercice : 1 minute.
- Provenance du mouvement : *Original Strength*.

MRP ciblés par ce mouvement rythmé

- RTSC
- Soutien des mains (parachute)
- Agrippement de Robinson
- Babinski
- Agrippement plantaire
- Amphibien

Autres bénéfices liés à ce mouvement

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

UNE AUTRE PAGE POUR VOS IDÉES, VOS NOTES OU POUR RÊVER

JEUX AVEC SACS DE GRAINS (SDG)

SDG 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.

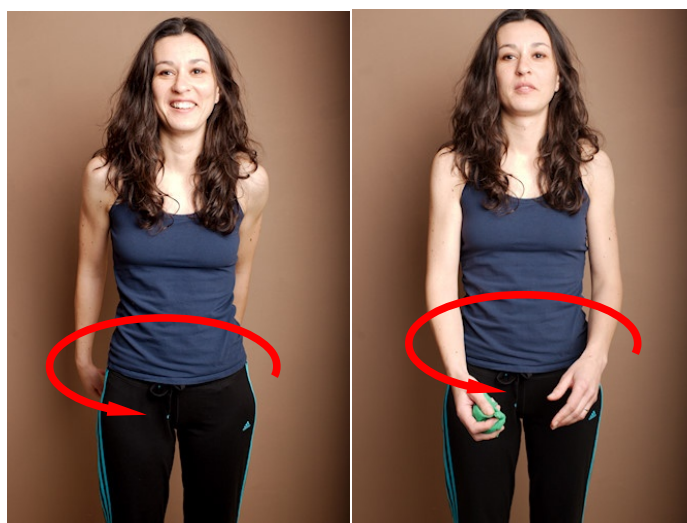
Brendan O'Hara suggère de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

Source : Brendan O'Hara

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

MRP visés : RTAC.

SDG 2 - Détente sur le dos pour les joues, les mâchoires et les oreilles

Descriptif : Allongé, tenez le sac de grain sur les joues, les mâchoires ou les oreilles, tout en tenant les points positifs (bosses frontales-14VB) pour soulager le stress émotionnel.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : RPP, Moro, succion, frouissement, réflexes de la bouche (ATM).



SDG 3 - 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.

Source : Brendan O'Hara

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.

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



SDG 4 - Les vagues

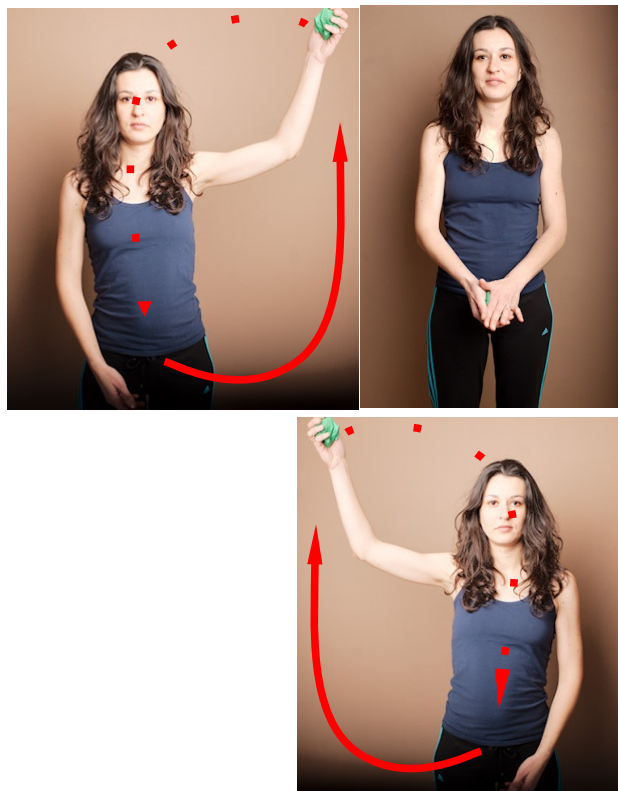
Descriptif : les deux mains commencent au nombril. Une main emmène un sac de grains en voyage. Il voyage vers le bas et l'extérieur, vers le haut jusqu'au-dessus de la tête, et droit vers le bas à la ligne médiane pour le passer à l'autre main, au nombril. Idem de l'autre main. **Source :** Brendan O'Hara

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 – **MRP visés :** Moro, RTAC.

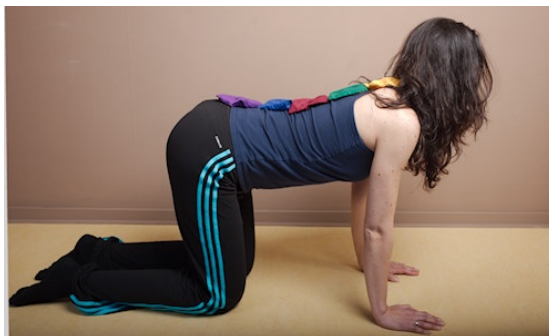


SDG 5 - Le chat fait le gros dos

Descriptif : à 4 pattes, placez des sacs de grains tout au long du dos sur la colonne vertébrale et si vous le souhaitez sur les hanches et les épaules. Tel un félin faites le gros dos puis le dos creux (cambrement). Laissez la tête suivre le mouvement.

Variante : une fois que vous êtes 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 :

1. la tête se lève sans bouger le dos ;
2. le dos se creuse ;
3. la tête se baisse sans bouger le dos ;
4. le dos se creuse ;
5. faire le dos rond sans bouger la tête ;
6. lever la tête sans bouger le dos ;
7. creuser le dos sans bouger la tête ;
8. lever la tête.



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.

MRP visés : Moro, Galant, Pérez, RTSC, réaction de flexion du cou et d'étirement du rachis (naissance).

SDG 6 - Tigre se repose

Descriptif : placez quelques sacs de grains le long de la colonne. Prenez quelques respirations, les mains et le front étant au repos au sol. Sentez votre sacrum bouger avec votre respiration. Le tigre qui se repose aime souvent terminer par *le chat fait le gros dos* ci-dessus.



Source : Brendan O'Hara

MRP visés : Moro, Galant, Pérez, RTSC.

SDG 7 - L'aigle et le lapin

Descriptif : voici une histoire (enseigné 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.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : Moro, radiation du nombril.



SDG 8 - Renforcement du ventre

Descriptif : allongez-vous sur le dos, la tête relevée de 5cm, le mouvement se fait à partir du front en gardant le menton rentré. Relevez la tête lentement. Répétez 4 à 6 fois. Reposez-vous 30 secondes. Répétez le tout 3 fois. Vous pouvez placer des sacs de grains sur le ventre, le menton, les mains et le front.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : Moro, RTL, RTSC.



SDG 9 - La spirale conique

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 rétrécit. Quand le sac de grains redescend, agrandissez la spirale.

Source : Brendan O'Hara

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

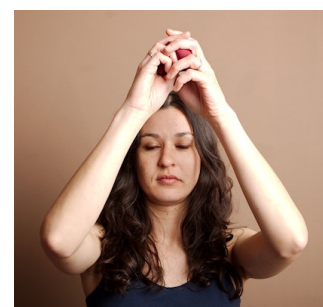
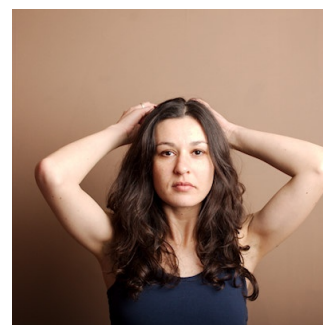
MRP visés : Moro, RTL.

SDG 10 - 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.

Source : Brendan O'Hara

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



SDG 11 - 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) en même temps pour faire du bruit.

Source : Brendan O'Hara

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



SDG 12 - Di Diddly Bom Bom Shew

Descriptif : le pied gauche fait un pas en avant. 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.

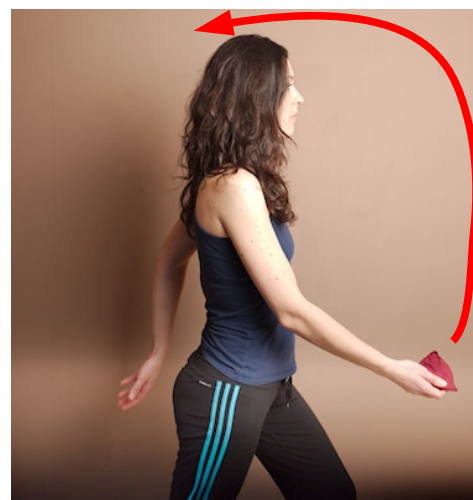
Regardez le sac de grains quand il monte et passe par-dessus la tête.

Source : Brendan O'Hara

Chanson : Di Diddly Bom Bom Shew

Piste CD : 6

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



SDG 13 - 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.

Source : Brendan O'Hara

Chanson : Hey um, whey um

Piste CD : 14

MRP visés : Moro, grandissement, redressement statique.



SDG 14 - 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.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : réflexes de la main.



SDG 15 - Rotation des poignets

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.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : réflexes de la main.



SDG 16 - Jouer du tambour

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

Source : Brendan O'Hara

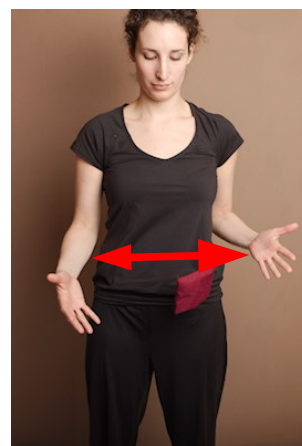
Chanson :

Tambourin, tambourin...

Beat the drum, beat the drum

Piste CD : 9

MRP visés : réflexes de la main.



SDG 17 - 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).

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : RTAC, réflexes de la main.



SDG 18 - 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 ci-dessous 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.

Source : Brendan O'Hara

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 tombeeeeeeee

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

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

SDG 19 - 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.

Source : Brendan O'Hara

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)

MRP visés : réflexes des mains, RTAC.

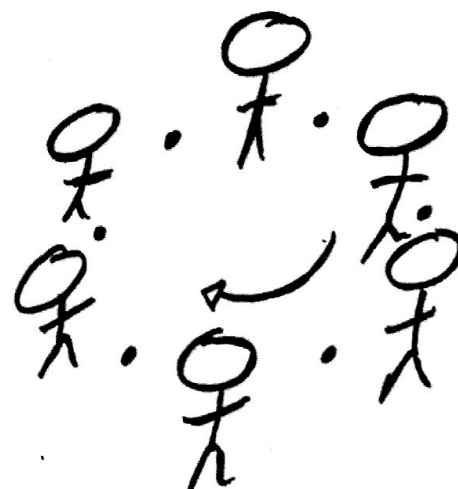


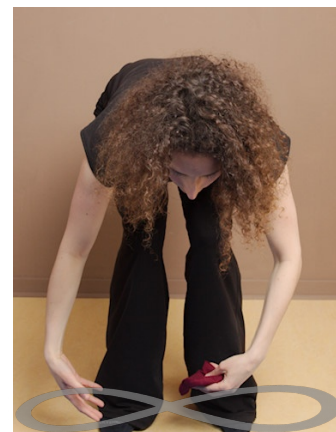
Illustration 1: Brendan O'Hara

SDG 20 - 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.

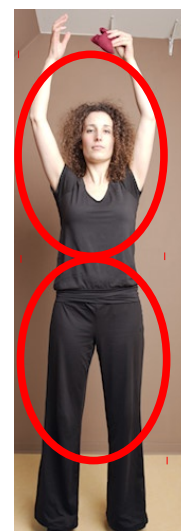
Source : Brendan O'Hara

MRP visés : réflexes du pied, Galant, RTAC.



SDG 21 - 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.



Source : Brendan O'Hara

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

SDG 22 - 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)

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : réflexes du pied, équilibre.



SDG 23 - 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.

Pouvez-vous le faire par-derrière le dos ?

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

Source : Brendan O'Hara

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



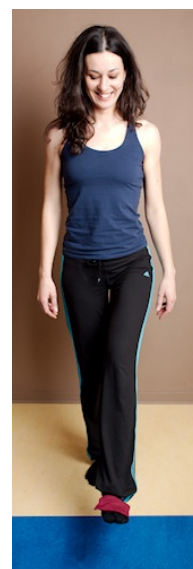
SDG 24 - Le jeu du fredonnement sur une jambe

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.

Source : Brendan O'Hara

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



SDG 25 - 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.

MRP visé : RTAC.



SDG 26 - 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.

Source : Brendan O'Hara

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)

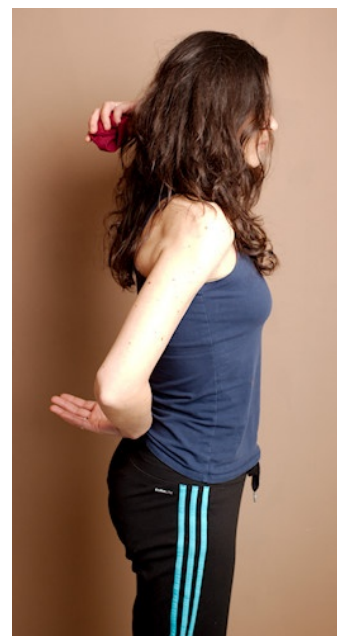
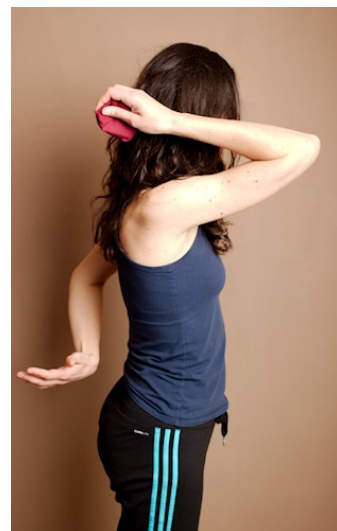
Par-dessus la chute et les rochers
Les rochers, les rochers
Par-dessus la chute et les rochers
L'eau joyeuse coule, (X 3)

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

MRP visés : RTL, RTAC.



SDG 27 - 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 3 fois.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : réflexe de Landau, réflexe tonique labyrinthique.



SDG 28 - 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.

Source : Brendan O'Hara

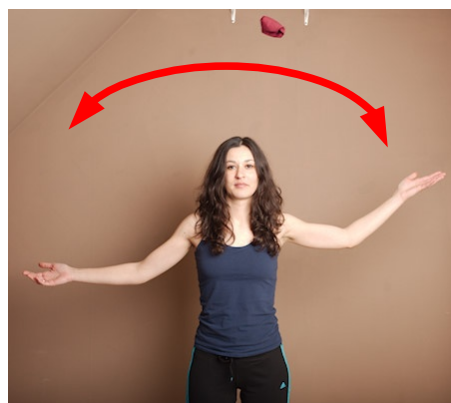
Chanson :

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

Piste CD : 5

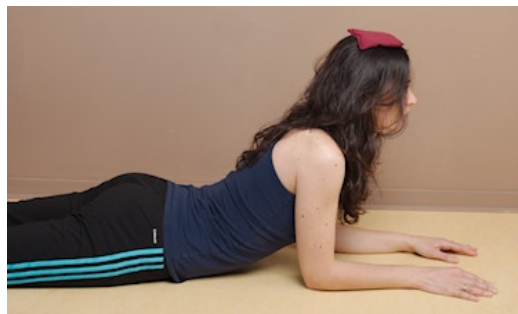
MRP visés : RTAC, équilibre.



SDG 29 - 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.



Source : Brendan O'Hara

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

SDG 30 - Le glissement

Descriptif : assis les jambes devant soi penché en arrière sur les mains. Un sac de grains placé sur le genou gauche. La main gauche glisse le long de l'extérieur de la cuisse et attrape le sac et le place sur l'autre genou tandis qu'il se lève. La main retourne en bas, le genou aussi. Recommencez de l'autre côté. Faites le tout plusieurs fois.

Source : Brendan O'Hara

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

MRP visés : RTL, RTAC, Galant, stabilité, redressement de la tête, amphibien.



SDG 31 - 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 côté et retour au nombril.

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

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : RTAC, amphibien.



SDG 32 - 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**.



Source : Brendan O'Hara

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

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

SDG 33 - 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.

Source : Brendan O'Hara

MRP visé : RTAC.



1) Tête avec la main



2) Tête à l'opposé des mains

SDG 34 - 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.

Source : Brendan O'Hara

MRP visé : RTAC.



Version 1 : tête avec les mains

Version 2 : tête à l'opposé des mains

SDG 35 - Les 8 devant-derrière

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

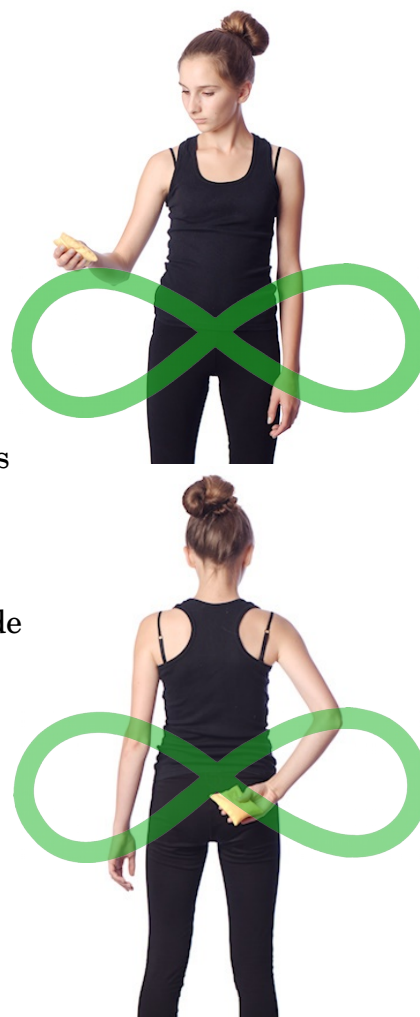
1. **Devant :** le pubis est le point de départ et le centre du mouvement.
2. **Dans le dos :** le sacrum est le point de départ et le centre du mouvement.

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.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : Galant, amphibien.



SDG 36 - Tigre se tortille

Descriptif : sur les mains et les genoux. Regardez par-dessus une épaule puis l'autre pour observer les sacs de grains sur les hanches et le sacrum qui bougent d'un côté à l'autre. Cela rapproche les épaules et les hanches, un côté puis l'autre. Garder les bras stables, coudes non-verrouillés.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : Galant, amphibien.



SDG 37 - Les spirales terriennes

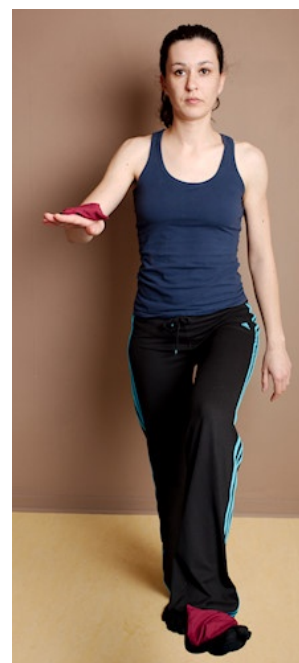
Descriptif : peut être fait sans sac de grains. Si vous utilisez les sacs, mettez-les sur les pieds et sur le dos des mains. Les paumes vers le bas pendant tout l'exercice. Vous pouvez fredonner une note qui vous fait vous sentir bien.

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 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

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : RTAC, RTSC.

SDG 38 - Les 8 pour les mâchoires

Descriptif : tenez deux sacs de grains, un de chaque côté de la tête :

1. les joues
2. les ATM
3. les masséters

Décrivez doucement un signe de l'infini verticalement avec votre mâchoire, c'est votre menton qui guide.

Faites-le avec la bouche fermée et ouverte.

Vous pouvez mettre aussi un sac de grains sur le sommet de la tête si vous voulez.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : fouissement, succion, réflexes du visage, Babkin.



SDG 39 - Hochements en huit

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

- 8 verticaux : conduisez avec le front, 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.

Source : Brendan O'Hara

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



SDG 40 - Tigre se balance

Descriptif :

Balancements et oscillations

À 4 pattes, sac(s) de grains sur le sommet de la tête (et aussi si on veut sur les mains et les pieds), balancez-vous d'avant en arrière et sur les côtés. Vous pouvez produire un rugissement de tigre (silencieusement). Pratiquez les yeux ouverts, puis les yeux fermés, puis en cillant.



Balancement

Ajoutez des sacs sur le dos et aux hanches. Continuez à vous balancer d'avant en arrière.



Mouvements de la tête

Hochez la tête doucement vers l'avant, l'arrière, la gauche, la droite.

Sans bouger et en se balançant

Les yeux suivent un signe de l'infini. Varier les distances du centre du 8 en partant des mains.



On peut lever une main (photo) et « peindre avec les doigts » ou tracer le signe de l'infini avec toute la main ou chaque doigt. Changer de main.



Lever et abaisser les sacs et pousser comme pour le réflexe spinal de Galant

Appliquez une pression douce sur le côté des épaules et des hanches pendant que la personne est immobile et aussi pendant qu'elle se balance d'avant en arrière.

Lever et abaisser les sacs de grains au dos et aux hanches.



La personne peut lever les mains et les genoux :

1. séparément ;
2. du même côté en homolatéral
s'équilibrant par exemple sur la main et le genou gauche, puis se balancer sur la main et le genou droit en gardant son équilibre ;
3. du côté opposé : main gauche et genou droit, balancement latéral.



Source : Brendan O'Hara

MRP visés : Galant, Pérez, RTSC, amphibien.

Piste CD : 10

SDG 41 - 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.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : plantaire, Babinski, équilibre, gravité, stabilité.

Piste CD : 19 ou 20



SDG 42 - Le bal-lab (balancement du labyrinthe)

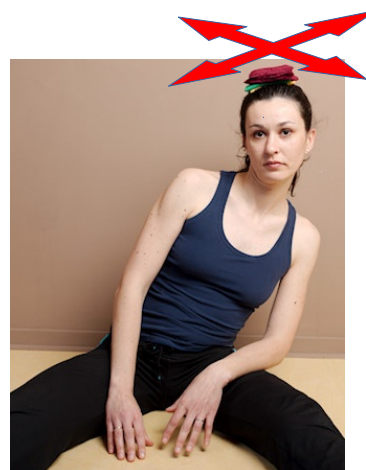
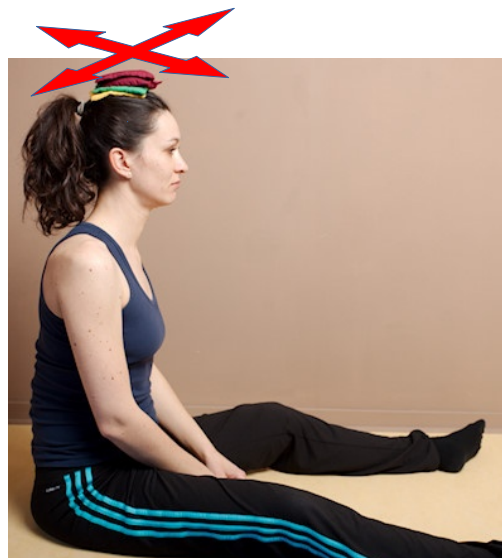
Descriptif : assis avec les jambes écartées devant soi, les genoux légèrement fléchis. Placez un ou plusieurs sacs de grains au sommet de la tête. Fixez les yeux à différentes distances. Gardez la tête droite et les yeux horizontaux. Penchez le corps à gauche, à droite, vers l'avant et l'arrière. Quand vous vous penchez vers l'avant, levez les genoux légèrement. 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.

Source : Brendan O'Hara

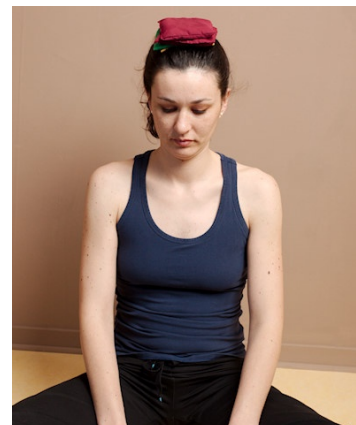
MRP visés : RTL, redressement de la tête.



SDG 43 - La focalisation avec sac de grains

Descriptif : 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 50cm à l'infini.

Source : Brendan O'Hara



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

SDG 44 - 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.

Source : Brendan O'Hara

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



SDG 45 - Le pont amphibien.

Descriptif : allongé sur le dos, les mains sur les côtés, placez des sacs de grains sur tout l'avant du corps surtout sur les épaules iliaques antéro-supérieures. Fléchissez les genoux et amenez les pieds vers les fesses. Levez l'abdomen pour former un arc en laissant les épaules et la tête au sol.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : Pérez, amphibien.



SDG 46 - 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 – SDG 44 » pour plus de bénéfices. Placez un sac sur la tête.

Source : Brendan O'Hara

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



SDG 47 - Les 8 du vélo

Descriptif : assis au sol, les jambes devant soi. La main droite passe le sac de grains sous la jambe droite à la main gauche, vers l'extérieur et sous la jambe gauche et le repasse à la main droite, encore et encore. 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. Allongez-vous un peu plus vers l'arrière.

Le virage de la moto en 8 : penchez-vous d'un côté à l'autre, gardez les yeux de niveau et focalisés.

Source : Brendan O'Hara

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



SDG 48 - La nage du croco

Descriptif : glissez sur l'avant du corps. Utilisez les mains et les jambes en un lent mouvement de reptation. Les mains tiennent chacune un sac de grains. On peut aussi en tenir avec les pieds. Faites cela en homolatéral et en croisé.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : amphibien, reptation, Babinski.



AUTRES MOUVEMENTS D'INTÉGRATION (AMI)

AMI 1 - Jeu permettant d'aider à l'intégration du réflexe de Moro

Ce jeu est aussi appelé le jeu du Simon ou de la tablette tactile.

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 bouger 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.

AMI 2 - La respiration costale contre résistance

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

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : RPP, réflexe respiratoire, embrassade de Moro.



AMI 3 - Les points calmants

Descriptif : tenez doucement une tempe et la fourchette sternale pendant environ 30 secondes. Changez les mains et changer de tempe.

Terminez par une main sur chaque tempe.



Source : Brendan O'Hara

MRP visés : RPP, Moro.

Piste Cd : 18 à 21.



AMI 4 - 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).

MRP visés : Moro, RPP.



AMI 5 - Le *palming* auriculaire

Descriptif : frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer puis approcher les mains des oreilles. Maintenez-les là et sentez la chaleur et l'énergie. Maintenez pendant une minute ou deux. Vous pouvez le faire pour vous même ou pour quelqu'un d'autre.

Source : Brendan O'Hara, Gail Dennison.



MRP visés : Moro, RPP.

AMI 6 - Balle(s) pour les os du crâne

Descriptif : sur le dos dans une position agréable et détendue. Paumes vers le haut et sur les côtés du corps. Placez une balle de jonglage souple (ou deux balles de tennis dans une chaussette nouée) sous l'occiput. Laissez en place une dizaine de minutes. Restez au chaud sous une couverture.

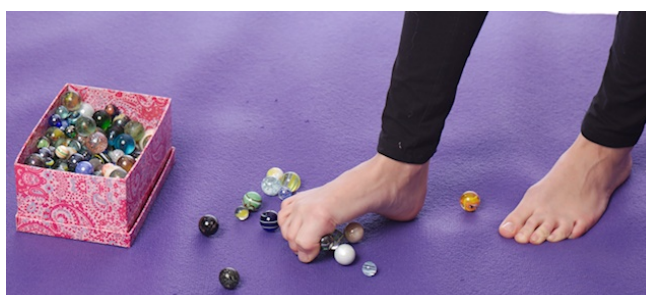


MRP visés : Moro, mouvement crânien, grandissement de la tête.

AMI 7 - 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).

Source : Brendan O'Hara



AMI 8 - Les 8 de l'écheveau

Descriptif : avec un mouvement de poignet d'une main, dévidez une pelote de laine en faisant le 8 couché, un cercle autour du pouce et un autre autour du petit doigt.

Source : Brendan O'Hara

MRP visés : réflexes de la main.



AMI 9 - Les bracelets et les bagues

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

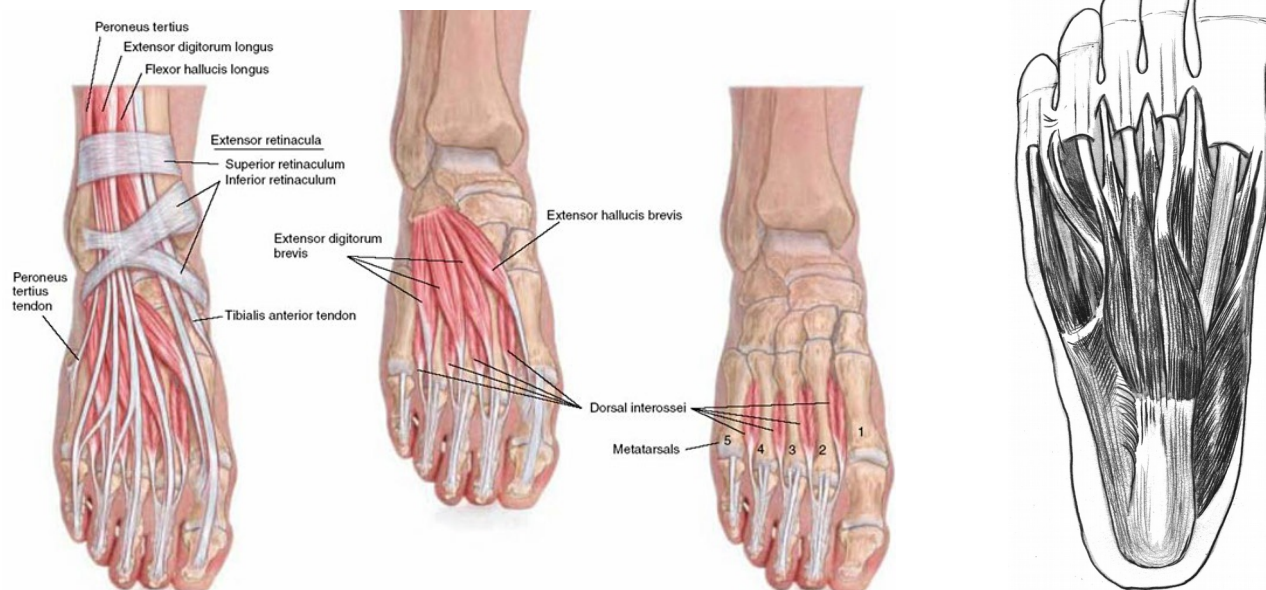
Les bagues : faire les mêmes rotations sur chaque doigt.

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

Source : Éducation Kinesthésique (Gail Dennison) - **MRP visés :** réflexes de la main.



AMI 10 - La détente du pied (Claire Hocking)



La détente du pied est une activité qui aide à intégrer les différents réflexes liés aux pieds (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.
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.

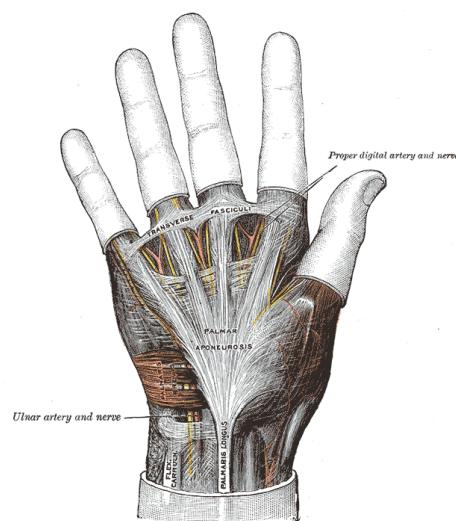
Bénéfices

- 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.

AMI 11 - La détente de la main (Claire Hocking)

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 enseigné 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.

AMI 12 - Froisser du papier

Froisser puis défroisser une feuille de papier. Recommencer uniquement avec le pouce et l'index. Faire les deux mains.

MRP visés : réflexes des mains.

Source : MNRI



LES AUTO-REMODELAGES (AR)

AR 1 - L'étoile de mer pour la radiation du nombril

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).

Source : optométrie fonctionnelle.

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



Au choix



Variante avec résistance élastique

AR 2 - La fleur pour le réflexe d'embrassade de Moro

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.

Une fois la fleur ouverte, elle se referme, là aussi, sur 8 secondes.

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 mais il est moins évident.

Source : INPP

AR 3 - Réflexe tonique asymétrique du cou - RTAC

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

- 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).



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



- 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).



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



AR 4 - Réflexe amphibien

Cet auto-remodelage est un excellent complément si l'on a dû mal à faire Les retournements page 50 et suivantes, une fois cet auto-remodelage acquis, passer aux 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. La procédure suivante permet d'aider à son 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.

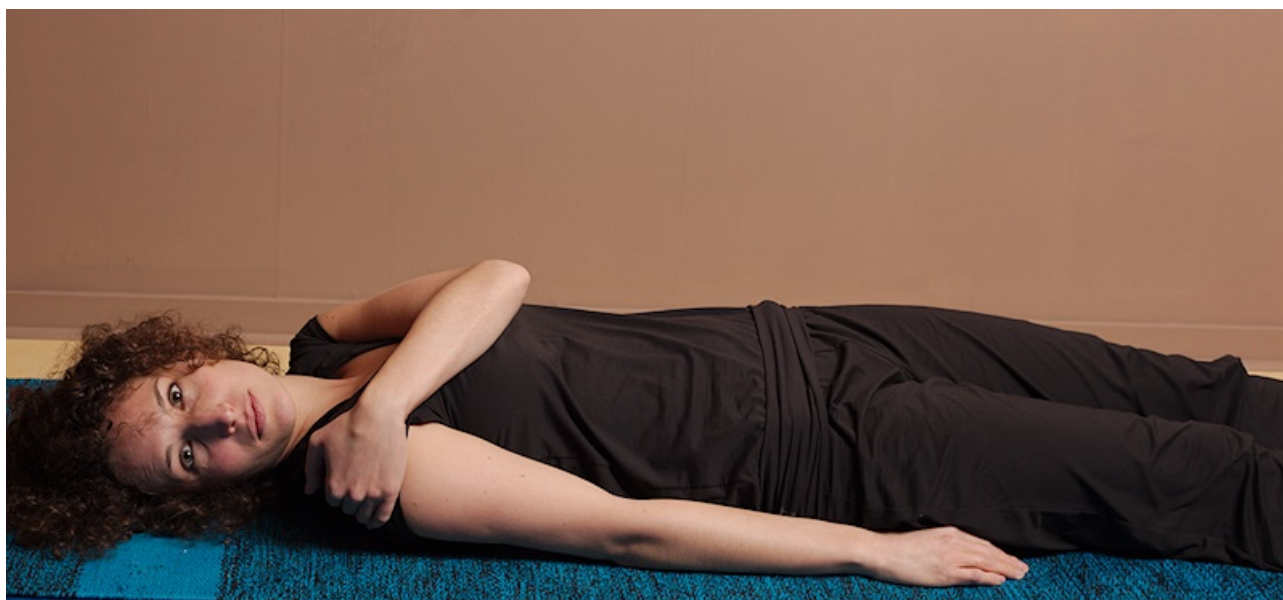
Source : INPP



AR 5 - Réflexe de retournement

Cet auto-remodelage est un excellent complément si l'on a dû mal à faire Les retournements page 50 et suivantes, une fois cet auto-remodelage acquis, passer aux retournements. Source : INPP

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.



AR 6 - Réflexe tonique symétrique du cou - RTSC

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

- 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.



- 1b : En extension (« position du Sphinx »)

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



- 2 : À quatre pattes (le chat)

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.



Source : MNRI

AR 7 - Réflexe d'attachement

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.

AR 7.a.« LIAISON » :

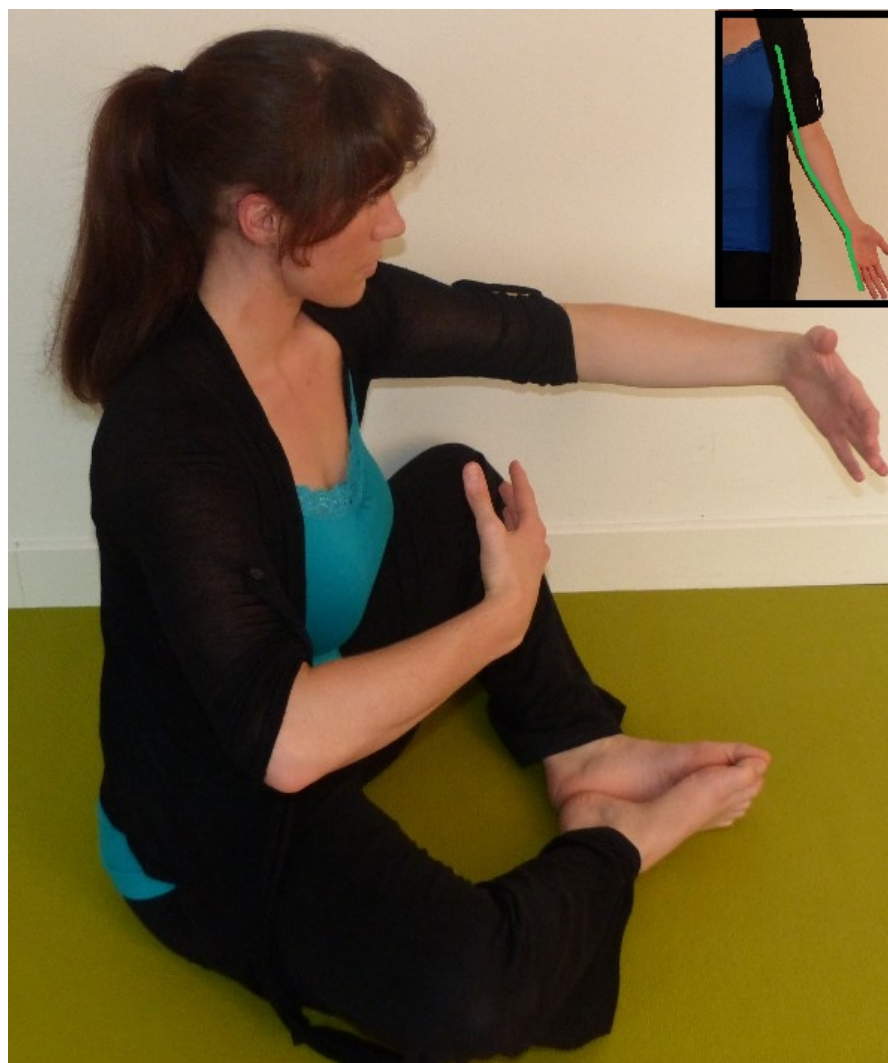


Demandez à la personne d'être assise, les jambes confortablement ouvertes, les plantes des pieds se touchant (si position réalisable) et les bras croisés sur la poitrine (pouce sur la zone du tendon pectorale et autres doigts sous le creux axillaire surtout le majeur). Demandez-lui de respirer profondément et de se balancer d'un côté et de l'autre. Donnez-lui l'occasion d'expérimenter la circulation d'énergie dans ses méridiens « Maître cœur ». En option : demandez-lui de tourner les yeux 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.

AR 7.b. : « AMOUR INCONDITIONNEL » :



Demandez à la personne de s'asseoir, les jambes pliées, les pieds écartés, les bras ouverts, comme si elle était sur le point de prendre quelqu'un dans ses bras. Ses 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

LA MÉNAGERIE (M)

M1 - 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

M 2 - 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



M 3 - 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”.

Source : MNRI



M 4 - 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



M 5 - 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



M 6 - 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



M 7 - La reptation du reptile

Ramper est un mouvement archétype excellent pour faire travailler différentes parties de notre corps. Tout le monde devrait savoir ramper aisément car ce schème (crawling) active la latéralité. C'est la base de tout mouvement croisé (Cross Crawl). Nous vous présentons ci-dessous plusieurs « éducatifs » permettant de s'initier en douceur à ramper comme un expert... de 10 mois. Ces mouvements participent, bien sûr, à l'intégration du réflexe de reptation de Bauer mais ont également une action sur le réflexe de Babinski, le réflexe amphibien ainsi que le RTAC.

La reptation pour le centrage (S. Masgutova)

- L'apprenant est sur le ventre. Le bras droit et la jambe gauche sont pliés comme pour ramper.
- Pressez sur sa hanche gauche par en haut (vers le sol) et sur son épaule droite par-dessus (sens tête vers pieds) en cherchant à « empêcher » l'action de reptation.
- L'apprenant pousse à 20 % de sa force contre votre pression pendant 8 secondes tout en produisant le son « Mmm ».
- Répétez 3 à 8 fois puis faites la même chose de l'autre côté du corps.



Les flèches indiquent ce que fait l'accompagnant

La reptation active (S. Masgutova)

- L'exercice est le même que ci-dessus à la différence que la pression se fait au niveau pied-épaule opposés (et non hanche-épaule opposés).



Les flèches indiquent ce que fait l'accompagnant

M 8 - La respiration du crocodile

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

Source : *Original Strength.*

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.



LES ACTIVATIONS AXIALES

Sources : Paul Dennison pour la technique de base et Svetlana Masgutova pour la répartition en 3 dimensions.

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.



Pour l'intégration axiale, faites les exercices de centrage décrits ci-dessus en croisé :

Pressez sur :

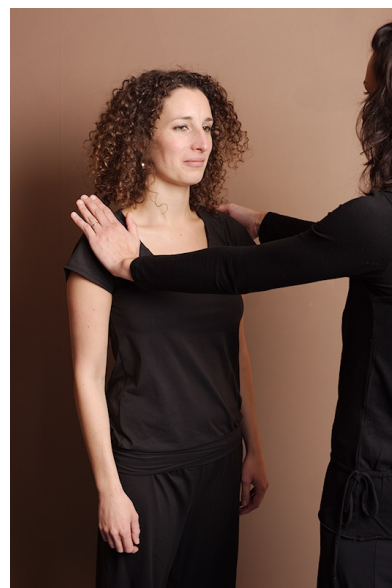
- l'épaule droite par devant – la hanche gauche par derrière,
- l'épaule droite par derrière – la hanche gauche par devant,
- l'épaule gauche par devant – la hanche droite par derrière,
- l'épaule gauche par derrière – la hanche droite par devant.
- Pour chaque combinaison, demandez à la personne de 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".



ACTIVATION « HAUT-BAS » POUR LE CENTRAGE

La personne est assise 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.



- Pour réaliser l'intégration, pressez alternativement 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.

Demandez à votre partenaire de résister à votre pression.

Faites cet exercice 3-7 fois pour chaque enchaînement.

Demandez à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu “Mmm”.



ACTIVATION « AVANT-ARRIÈRE » POUR LA FOCALISATION

Votre partenaire est debout, droit (mais peut également se faire 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

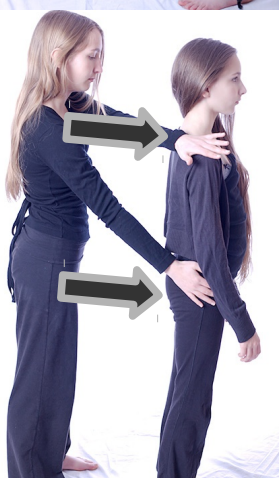
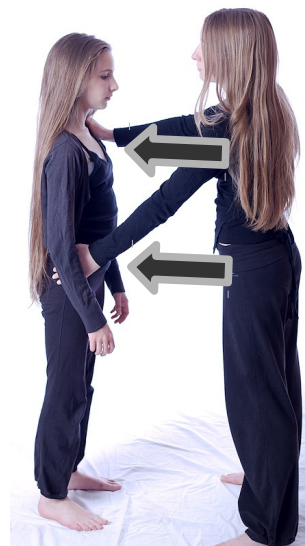
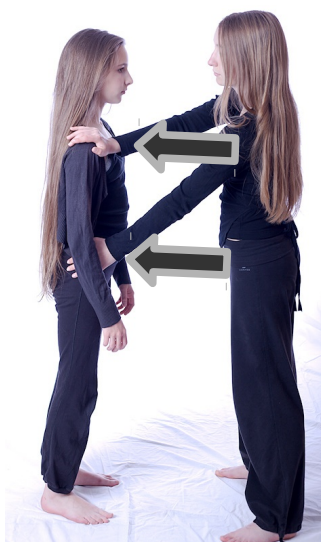
Puis continuer mais cette fois-ci en **croisé** (et toujours dans la même direction) :

- 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 hummmmm lors des activations.



L'ARC

- Travaillez à trois si possible.
- 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



LES ALLONGEMENTS

Source : MNRI

L'ALLONGEMENT (POUR LA LATÉRALITÉ)

- Travaillez à trois si possible.
- La personne est couchée sur le dos, les bras allongés au-dessus de la tête.
- Demander à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "Mmm".
- 7 fois de chaque côté
- Étirez son corps entier en tirant sur les membres latéralement :
 - bras droit – jambe droite
 - bras gauche – jambe gauche



- Terminez avec un étirement controlatéral :
 - bras droit – jambe gauche
 - bras gauche – jambe droite

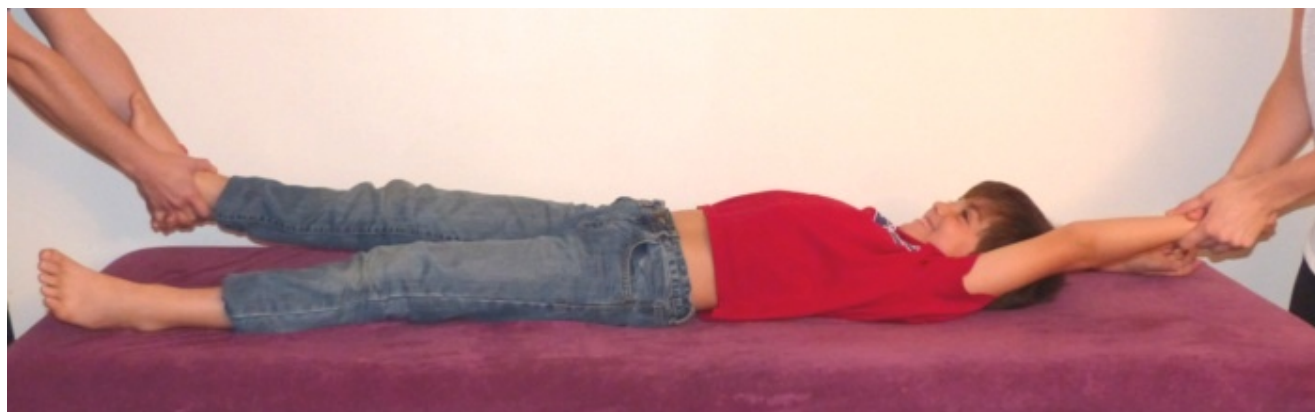


L'ALLONGEMENT (POUR LE CENTRAGE)

- Travaillez à trois si possible. La personne est couchée sur le dos, les bras au-dessus de la tête.
- Tirez doucement sur ses deux mains. Ensuite, ou en même temps, tirez sur ses deux jambes.
- Demandez-lui de regarder en haut à gauche tout en produisant le son continu "Mmm".
- 7 fois de chaque côté



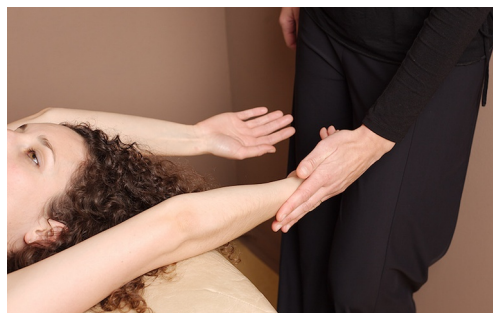
- Terminez avec des mouvements alternés d'allongement :
 - main droite – jambe gauche
 - main gauche – jambe droite.



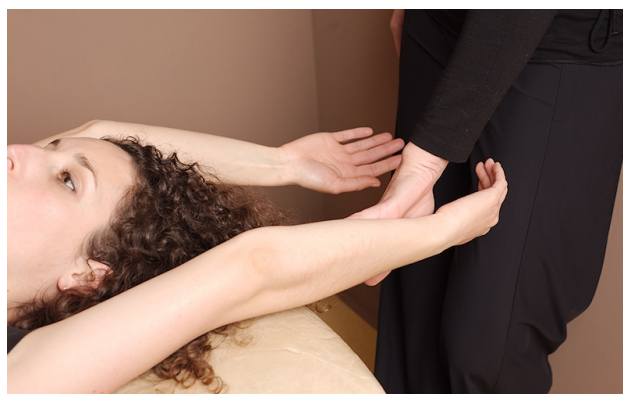
LES RÉSISTANCES DES MEMBRES

LA RÉSISTANCE DES MEMBRES (POUR LA LATÉRALITÉ)

- Travaillez à trois si possible.
- La personne est couchée sur le dos, les bras allongés au-dessus de la tête.
- Pressez de l'extérieur des bras et des jambes vers la ligne médiane :
 - bras droite – jambe droite
 - bras gauche – jambe gauche.



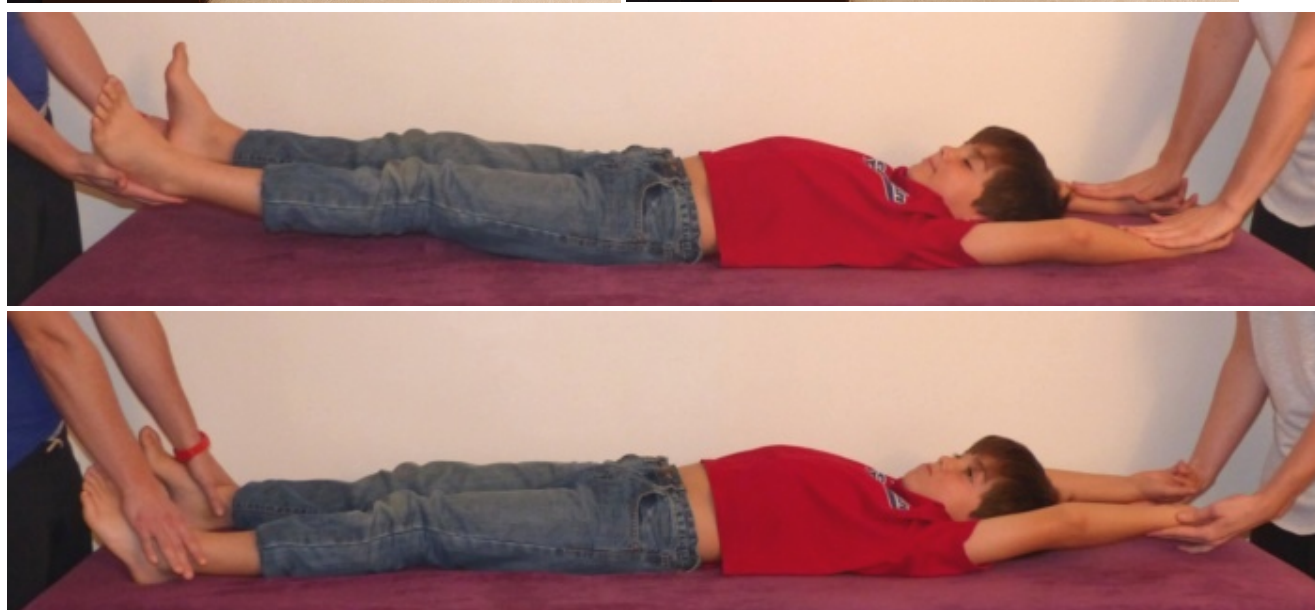
- Ensuite, en gardant les mêmes combinaisons, pressez sur l'intérieur des bras et des jambes. La personne doit résister à ces mouvements.



- Terminez avec des pressions en croisé : contralatérales.
 - bras droit – jambe gauche
 - bras gauche – jambe droite.
- Demander à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "Mmm".

LA RÉSISTANCE DES MEMBRES (POUR LE CENTRAGE)

- Travaillez à trois si possible. La personne est allongée sur le dos, les bras au-dessus de la tête.
- Pressez sur les bras, d'abord par-devant, puis par-derrière. Ensuite (ou en même temps) pressez sur les jambes, d'abord par-devant, puis par-derrière.
- Ensuite pressez alternativement sur les deux bras par-devant et sur les deux jambes par-derrière. Ensuite pressez sur les deux bras par-derrière et sur les deux jambes par-devant.
- Terminez en alternant les pressions sur le bras droit par-devant et la jambe gauche par-derrière et vice-versa. Répétez la même chose pour le bras gauche et la jambe droite.
- Faites ces exercices 3-7 fois pour chaque combinaison. Demandez à chaque fois à la personne de résister à votre pression. Demandez-lui également de regarder en haut à gauche tout en produisant le son continu "Mmm".



LA RÉSISTANCE DES MEMBRES (POUR LA FOCALISATION)

Travaillez à trois. La personne est couchée sur le dos, les bras au-dessus de la tête. Pressez :

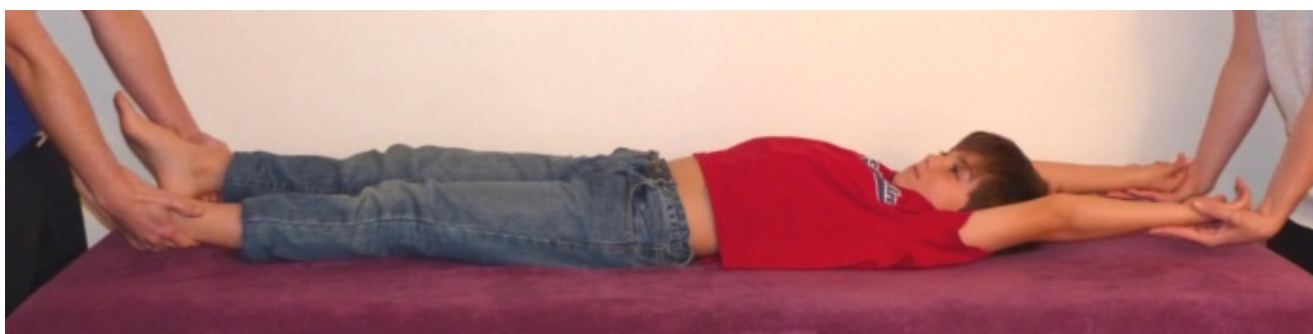
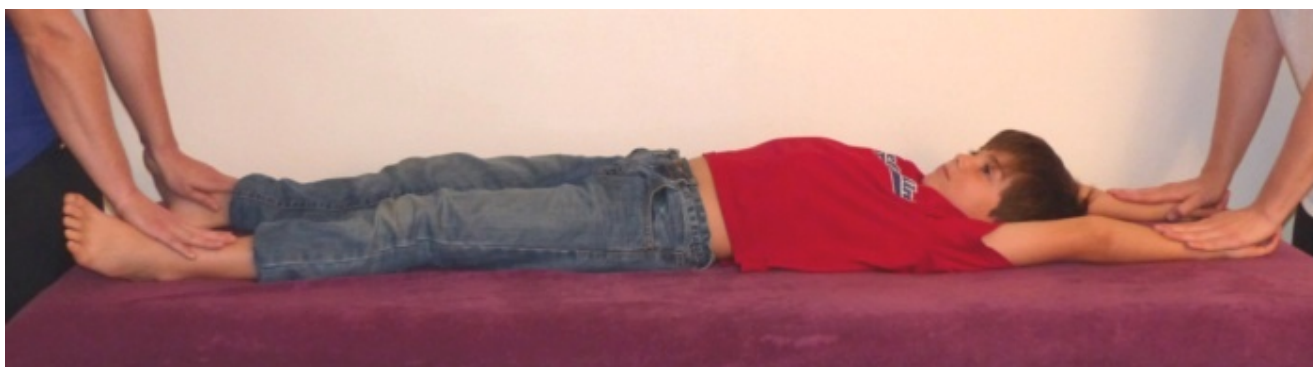
- par-devant, sur les bras et les jambes,
- puis par-derrière, sur les bras et les jambes.

Demandez à la personne de résister à chaque pression.

Vous pouvez également effectuer l'exercice en pressant alternativement sur :

- le bras droit – la jambe gauche par-devant
- le bras droit – la jambe gauche par-derrière
- le bras gauche – la jambe droite par-devant
- le bras gauche – la jambe droite par-derrière.

Demandez à la personne, à chaque fois, de regarder en haut à gauche tout en produisant le son continu “Mmm” pendant qu'elle résiste.



ANNEXES

BIBLIOGRAPHIE

- ABRASSART JEAN-LOUIS & BORREL MARIE, *La détente absolue ; massage coréen*, Guy Trédaniel Éditeur, 2006
- ANDERSON Tim et NEUPERT Geoff, *Original Strength*, Xulon Press
- AYRES JEAN, *Sensory Integration and the Child*, Western Psychological Services, 2005
- BAINBRIDGE COHEN BONNIE, *Sentir, ressentir et agir*, Nouvelles de danse, 1993
- BERNE Samuel, *The Primitive Reflexes : Considerations in the Infant*, [http : / / www. drsamberne. com / articles / Berne_essay. pdf](http://www.drsamberne.com/articles/Berne_essay.pdf)
- BERTHOZ ALAIN, *Le sens du mouvement*, Odile Jacob, 1997
- BOBATH Berta, *Abnormal Postural Reflex Activity Caused by Brain Lesions*
- CARRIO CHRISTOPHE, *Un corps sans douleur*, Thierry Souccar
- DENNISON PAUL ET GAIL, *Manuels de cours*, CFPA
- FAGARD JACQUELINE, *Le développement des habiletés de l'enfant*, CNRS éditions, 2001
- FIELD TIFFANY, *Les bienfaits du toucher*, Payot, 2001
- GESELL ARNOLD, *L'embryologie du comportement*, PUF, 1953
- GODDARD BLYTHE Sally, *Attention, Balance and Coordination*, Wiley-Blackwell, 2009
- GODDARD BLYTHE Sally, *The Well Balanced Child*, Hawthron Press, 2004
- GODDARD BLYTHE Sally, *What Babies and Children Really Need*, Hawthron Press, 2008
- GODDARD Sally, *Reflexes, Learning and Behavior*, Fern Ridge Press, 2002
- HOCKING Claire, *Childhood, Reflexes and their effect on Learning and Behavior, Basic Level et Advanced Level*, édité par l'auteur, 1997-2002.
- ILLINGWORTH R.S., *Développement psychomoteur de l'enfant*, Masson, 1990
- KODIAK EVE, *Rappin' on the Reflexes*, Temple, 2004
- LEVINE PETER, *Réveiller le tigre*, Socrate éditions, 2008
- MASGUTOVA Svetlana, *Integration of Dynamic and Postural Reflexes into The Whole Body Movement System*, International Neurokinesiology Institute of Movement Development and Reflex Integration, 2004
- MEDINA JOHN, *Comment fonctionne le cerveau de bébé*, Leduc.s éditions, 2012
- MEDINA JOHN, *Les 12 lois du cerveau*, Leduc.s éditions, 2010
- MILLER JANET, *Les réflexes primitifs*, manuel de cours, 2001
- MORRIS Desmond, *Étonnant bébé*, Nathan, 2008
- O'DELL NANCY ET COOK PATRICIA, *Stopping Hyperactivity*, Avery Publishing Group, 1997
- O'HARA BRENDAN, *Livre de chants pour enfants*, CFPA, 2008
- RATEY JOHN, *A User's Guide to the Brain*, Vintage Books, 2001
- RIGAL ROBERT, *L'éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire*, Presses de l'Université du Québec, 2009
- RIGAL ROBERT, *Motricité humaine tomes 1 à 3*, Presses de l'Université du Québec, 2007
- ROUQUET Odile, *La tête aux pieds, les pieds à la tête*, Librairie Bonaparte, 1991
- THOMSON Paula PsyD "Down Will Come Baby": *Prenatal Stress, Primitive Defenses and Gestational Dysregulation*, Journal of Trauma & Dissociation, Vol. 8(3) 2007
- VAIVRE-DOURET LAURENCE, *Précis théorique et pratique du développement moteur du jeune enfant*, ecpa, 2004
- Tous les manuels de RMT (Moira Dempsey ou Harald Blomberg).

QUELQUES DÉFINITIONS

- **Accompagnant** : désigne en IMP celle ou celui qui guide l'équilibration, le « praticien » en IMP. Le professionnel utilisant l'IMP est appelé *accompagnant en IMP*.
- **Apprenant** : désigne en IMP (à l'instar de l'Éducation Kinesthésique) celle ou celui qui reçoit « l'équilibration », le « client ».
- **Équilibration** : désigne le processus de « ré-harmonisation » que l'apprenant reçoit guidé par l'accompagnant en IMP. Cet équilibration comporte une phase de définition de l'objectif de l'apprenant, une phase d'évaluation/observation, une phase de remodelage/intégration et une phase d'apprentissage des auto-remodelages à pratiquer chez soi en autonomie ou à l'aide d'une ou d'un partenaire.
- **Schème** : Un schème est une action organisée, structurée et généralisable d'une situation à une autre.

Le terme s'applique aussi bien aux actions sensori-motrices (les schèmes sensori-moteurs) qu'aux actions intériorisées, les *opérations*.

Jean Piaget, l'auteur ayant le plus développé et utilisé la notion de schème, appelait schèmes les ensembles organisés de mouvements ou d'opérations.

Le jeune enfant dispose, par exemple, de schèmes moteurs (prendre, tirer, pousser, sucer, etc.), tandis que l'enfant ayant atteint le stade des opérations concrètes dispose, en plus, de schèmes opératoires (comme classer, sérier, dénombrer, mesurer...), qu'il acquiert et développe peu à peu. Notons que les schèmes primaires ont la faculté de s'assembler et de s'organiser en vue d'un but, qui sera atteint par la mise en œuvre d'un schème global, dit secondaire et principal, résultant de l'assemblage des précédents.

Il existe également des schèmes réflexes innés et opérationnels dès la naissance. Les cris du nourrisson, son réflexe d'agripper le pouce qu'on lui donne, sont des exemples de schèmes réflexes. Ce sont ces schèmes réflexes qui, en se perfectionnant grâce à leur plasticité, donnent naissance aux schèmes sensori-moteurs.

Source : http://www.dicopsy.com/dictionnaire.php/_/psychologie-generale/scheme. (Jérôme Comino)

Voir également l'article suivant : http://www.fondationjeanpiaget.ch/fjp/site/presentation/index_notion.php?NOTIONID=239

ABRÉVIATIONS UTILISÉES DANS CE MANUEL

- AR : activités d'auto-remodelage
- ATM : articulation temporo-mandibulaire (tempe-mâchoire)
- CTS : *Cross (ou Corrective ou Carrio) Training System*
- EIAS : épine iliaque antéro-supérieure
- EIPS : épine iliaque postéro-supérieure
- IMOC : infirmité motrice d'origine cérébrale
- IMP : Intégration Motrice Primordiale
- M : mouvements de la Ménagerie
- MR : Mouvements Rythmés
- MRP : Mouvements et Réflexes Primordiaux
- RMT : *Rhythmic Movement Training*
- RPP : réflexe de paralysie par la peur (réflexe de retrait)
- RTAC : réflexe tonique asymétrique du cou
- RTL : réflexe tonique labyrinthique
- RTSC : réflexe tonique symétrique du cou
- SDG : activités utilisant des Sacs De Grains
- SNC : système nerveux central
- SR : mouvements de Séquences Rythmées
- TDAH : troubles de l'attention accompagné ou non d'hyperactivité

LE CD BEANBAG DITTIES :
CHANSONNETTES POUR SACS DE GRAINS

Les jeux et activités du CD ont été conçu 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.

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Round and round my tummy | Autour de mon petit ventre |
| 2. Under the leg and in the air | Par-dessous la jambe et dans l'air |
| 3. Over the falls | 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 | Jouer du tambour |
| 10. Quiet tigers | Les tigres silencieux |
| 11. I have an orange | J'ai une orange |
| 12. We move our hands throught the air | Déplaçons nos mains dans l'air |
| 13. We move our hands throught the air | Déplaçons nos mains dans l'air |
| 14. Hey um whey um | Hey um whey um |
| 15. Up and around in B Minor | Monter et tourner en Si mineur |
| 16. Up and around in A Minor | Monter et tourner en La mineur |
| 17. Up and around in G Minor | Monter et tourner en Sol mineur |
| 18. Recorder in A Minor | 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 |

Intégration Motrice Primordiale – IMP



Les *mouvements et réflexes primordiaux* sont des programmes moteurs décisifs, ils sont notre héritage ancestral qui nous accompagne depuis la nuit des temps et sur lequel se construit notre développement (sphère motrice, émotionnelle et cognitive). Leurs rôles dans notre vie de tous les jours, en particulier dans les apprentissages, sont essentiels même si nous n'avons pas conscience de leurs actions. Ces mouvements et réflexes primordiaux sont constitués de réflexes utérins et archaïques, de réactions de redressement, de réponses d'équilibration ainsi que de gestes et schèmes moteurs innés ou acquis.

L'intégration des réflexes est cruciale car ils nous protègent et nous aident à fonctionner dans les situations de stress. En effet, dans les difficultés nous avons tendance à retourner à nos premiers modèles de mouvements. De plus, les réflexes du nourrisson constituent la base (l'alphabet) pour le développement de mouvements contrôlés (phrases de mouvements). Leurs bons fonctionnements sont essentiels pour garder une bonne posture, bouger avec aisance, faire face aux différents défis que nous présente la vie (physiquement et émotionnellement) et faire des choix.

La non-intégration d'un réflexe ou d'un mouvement primordial peut entraîner un « parasitage » dans notre fonctionnement interne et risque de se manifester particulièrement quand nous sommes sous stress ou en situation d'apprentissage. Un réflexe archaïque du bébé non-intégré a tendance à « surcharger » le système nerveux et en réduire de ce fait la disponibilité ; l'apprentissage (physique, émotionnel ou cognitif) s'en trouve affecté.

L'approche proposée, *l'Intégration Motrice Primordiale*, permet d'identifier et d'intégrer des réflexes et réactions non-intégrés à l'aide de mouvements et de procédures de remodelage simples et aisés à pratiquer seul ou à l'aide d'un partenaire. L'effet pourra être visible à différents niveaux (physique : coordination et posture ; cognitif : apprentissage et réflexion ; émotionnel, relationnel...).

La pratique peut se faire avec les bébés, les enfants, les adultes et les seniors.

« *Loin donc de n'être qu'une affaire de muscles, le mouvement est au fondement de l'évolution du cerveau.* » Alain Berthoz, neurophysiologiste.

Origines de l'IMP

La formation en IMP fait la synthèse du meilleur parmi les techniques et méthodes suivantes dans un tout unifié :

- Les techniques de remodelage de même que certaines évaluations sont en grande partie issues des travaux de Svetlana Masgutova, docteur en psychologie russe.
- D'autres évaluations et remodelages des réflexes proviennent de l'école anglaise (INPP de Blythe/Goddard).
- Les activités ludiques viennent pour la plupart de l'approche australienne (O'Hara).
- La philosophie de base de l'IMP est celle de l'Éducation Kinesthésique/*Brain Gym* (Paul et Gail Dennison).
- L'IMP intègre les mouvements rythmiques ainsi que d'autres techniques du RMT *Rhythmic Movement Training* (H. Blomberg/M. Dempsey/K. Linde) de l'école suédoise.
- Autres sources d'inspiration : le *Body-Mind Centering* de Bonnie Bainbridge Cohen, l'Intégration Sensorielle de Jean Ayres, le CTS de Christophe Carrio, le travail de Claire Hocking...



À qui s'adresse l'IMP

Les formations en intégration motrice primordiale sont ouvertes aux :

- Enseignants (maternelle, primaire, secondaire), éducateurs et parents.
- Professionnels de l'apprentissage (orthophonistes, psychomotriciens...).
- Professionnels du corps (kinésithérapeutes, ostéopathes, posturologues, podologues).
- Psychothérapeutes, psychologues, neuro-psychologues ou thérapeutes.
- Sportifs, musiciens et à toute personne souhaitant améliorer sa gestuelle.
- Médecins, pédiatres, psychiatres, neurologues, ophtalmologues.
- Les experts de la naissance : sages-femmes, obstétriciens, doulas, puéricultrices...
- Toute personne intéressé par le développement personnel, l'apprentissage, la posture, les émotions et le mieux-être en général et les parents.

« [...] il nous faut explorer les comportements posturaux du fœtus et du nourrisson si nous voulons connaître l'embryogenèse de la pensée. »

Arnold Gesell, psychologue et pédiatre pionnier du développement de l'enfant.

« [...] l'évolution suggère que très probablement le raisonnement et le langage, et tout ce type de facultés intellectuelles, sont construits au-dessus de capacités plus fondamentales comme se déplacer ou faire des choses, considérées comme d'un niveau plus animal. »

Rodney Brooks, spécialiste de l'intelligence artificiel.

La formation à l'Intégration Motrice Primordiale

La formation en IMP comporte plusieurs modules dans lesquels se répartissent les différentes techniques et études des réflexes. Le cours *l'Alphabet du mouvement* est à faire en premier, les autres se font dans l'ordre de votre choix.

Une *certification d'accompagnant en IMP* est possible, voire plus loin les conditions.

Nos étudiants ont accès à un forum dédié comportant des vidéos et de nombreux documents à télécharger. Vous pourrez aussi échanger avec des professionnels et avec les autres étudiants en IMP.

Pour chaque stage une documentation pédagogique très complète vous est remise. Les manuels de cours sont richement illustrés et reprennent la théorie et toute la pratique détaillée (entre 130 et 200 pages par manuel).

IMP 1 : l'alphabet du mouvement – 4 jours



- ☑ Étude de plusieurs mouvements primordiaux avec observations et remodelages : radiation du nombril, réflexe de Moro, réflexes spinaux (Galant et Pérez), réflexes de la main (agrippement, Babkin), réflexe de reptation, réflexes toniques du cou (asymétrique et symétrique), réflexe tonique labyrinthique, réflexes de Babinski...
- ☑ Pratique à l'aide d'un partenaire, d'élastiques et de ballons de gym (en autonomie).
- ☑ Apprentissage des mouvements rythmés.
- ☑ Jeux et activités de renforcement pour pratiquer chez soi (auto-remodelages).
- ☑ La détente de la main et du pied.
- ☑ Quelques conseils pédagogiques seront donnés en lien avec les réflexes.
- ☑ Le protocole en 8 étapes d'une séance d'IMP.
- ☑ Étude de l'échelle de notation des réflexes (0 à 4).

➤ *Théorie, informations... le cours est très vivant et ouvert à tous !*

LES ATELIERS OUVERTS À TOUS :

Les ateliers sont des modules de 6h présentés en une journée ou en deux fois (3h X 2). Ils sont ouverts à tous et permettent de développer un thème précis. Chaque atelier comporte une partie théorique, une partie d'auto-évaluation et une partie de rééquilibrage. Les outils enseignés sont utilisables pour soi et pour les autres dans un cadre familial ou professionnel. Les ateliers constituent une bonne introduction à l'IMP. Aucuns préalables ne sont nécessaires pour s'inscrire à ces ateliers. Un manuel comprenant la théorie et la pratique (évaluations et remodelages) est fourni.

Les réflexes de l'apprentissage

Cognition et Intégration Motrice Primordiale

Cet atelier présente 4 réflexes (tonique asymétrique du cou, symétrique du cou, spinal de Galant et agrippement) et leurs liens avec les difficultés d'apprentissage (lecture, écriture, concentration). À l'issue de l'atelier vous serez capable d'évaluer et de réintégrer ces 4 réflexes vous-même. Nous verrons aussi quoi pratiquer au quotidien (jeux de sacs de grains, conseils et mouvements rythmés).

Public visé : enseignants, orthophonistes, psychologues, psychomotriciens, parents ainsi que toute personne intéressée par la thématique.

Les réflexes du corps

Corps, posture et Intégration Motrice Primordiale

Cet atelier présente 4 réflexes (spinal de Pérez, redressement de la tête, Babinski et Réflexe tonique labyrinthique) et leurs liens avec la posture et les compétences sportives. À l'issue de l'atelier vous serez capable d'évaluer et de réintégrer ces 4 réflexes vous-même. Nous verrons aussi quoi pratiquer au quotidien pour maintenir l'intégration ainsi que quelques programmes de réinitialisation.

Public visé : podologues, posturologues, ostéopathes, sportifs ainsi que toute personne intéressée par la thématique.

Les réflexes du cœur

Émotions et Intégration Motrice Primordiale

Cet atelier présente 5 réflexes (retrait, embrassade de Moro, parachute, attachement et tendineux de protection) et leurs liens avec le stress et les états émotionnels. Nous donnerons des éléments pour intégrer ces réflexes et nous verrons aussi quoi pratiquer au quotidien pour maintenir l'intégration.

Public visé : thérapeutes, psychologues, psychomotriciens, ainsi que toute personne intéressée par la thématique.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉFLEXES ET MOUVEMENTS PRIMORDIAUX



Voici les différents types de mouvements et réflexes primordiaux que nous étudions en Intégration Motrice Primordiale (par ordre d'apparition) :

1. Les rythmies ou mouvements rythmés de l'embryon.
2. Les mouvements et réflexes intra-utérins.
3. Les réflexes de la naissance.
4. Les réflexes post-nataux.
5. Les réflexes du nouveau-né.
6. Les réflexes du nourrisson.
7. Les réflexes de la petite enfance.

- Il existe un sous-groupe de réflexes, *les réflexes de vie*, qui sont les réflexes et réactions que nous gardons de manière active tout au long de notre vie.
- Un autre sous-groupe de réflexes, les réflexes du visage, regroupe toutes les réactions prenant place au niveau facial (suction, déglutition...).

MENU

Introduction.....	5
Définitions relatives à l'IMP.....	5
Origines de l'IMP.....	6
Techniques de réintégration utilisées en IMP.....	7
Généralités sur les mouvements primordiaux.....	8
Les Mouvements Rythmés (MR).....	9
Les Mouvements Rythmés réceptifs ou bercements.....	12
MR 1 : le bercement par les pieds.....	12
MR 2 : le bercement par les genoux.....	16
MR 3 : le bercement latéral.....	18
MR 4 : le bercement costal.....	19
MR 5 : le bercement du bassin.....	20
MR 6 : le bercement de la tête.....	21
Les Mouvements Rythmés actifs.....	22
MR 6 bis : la rotation cervicale active.....	23
MR 7 : le glissement dorsal actif.....	24
MR 8 : l'essuie-glace (rotations des hanches).....	26
MR 8 bis : l'essuie-glace réceptif.....	27
MR 9 : le bercement actif du bassin.....	28
MR 10 : le bercement ventral actif.....	30
MR 11 : le oui dans l'oreiller.....	32
MR 12 : la reptation.....	33
Une page pour écrire, dessiner ou pour rien.....	34
Les Mouvements Rythmés quadrupédiques et assimilés.....	35
MR 13 : le chat fait le gros dos.....	36
MR 14 : roulade avant pour les cervicales.....	37
MR 15 : la fusée.....	38
MR 15 bis : la fusée – Variante pour les yeux et le RTAC.....	39
MR 16 : l'arc dynamique dorsal.....	40
MR 17 : l'arc dynamique lombaire.....	41
Programmes issus de la méthode <i>Original Strength</i>	42
Programmes de réinitialisation.....	42
Mouvements d' <i>Original Strength</i> et de <i>Brain Gym</i> : les séquences rythmées (SR).....	44
SR 1 : Les activations croisées rythmées debout.....	44
SR 2 : La grand marche en rythme.....	45
SR 3 : Les activations croisées allongé.....	46
Les 4 pattes.....	47
SR 4 : Le 4 pattes initial.....	47
SR 5 : Le 4 pattes des experts : le félin.....	48
SR 6 : Le 4 pattes des champions (progression 2) : Spiderman.....	49
Les retournements.....	50
SR 7 : Le retournement de base : le retournement à partir des jambes.....	50
SR 8 : Le retournement avancé : le retournement à partir des bras.....	51
SR 9 : Le retournement des experts : le retournement à partir de la tête.....	52
SR 10 : Le retournement des champions : le retournement dos-ventre (Landau-RTL).....	53
SR 11 : Les hochements de tête.....	54

SR 12 : le balancement du bassin.....	56
SR 13 : les balancements sur les orteils.....	57
Jeux avec sacs de grains (SDG).....	59
SDG 1 - Autour de mon petit ventre.....	59
SDG 2 - Détente sur le dos pour les joues, les mâchoires et les oreilles.....	59
SDG 3 - Le relâchement de la tête.....	60
SDG 4 - Les vagues.....	60
SDG 5 - Le chat fait le gros dos.....	61
SDG 6 - Tigre se repose.....	61
SDG 7 - L'aigle et le lapin.....	62
SDG 8 - Renforcement du ventre.....	62
SDG 9 - La spirale conique.....	63
SDG 10 - Le chapeau de la sorcière.....	63
SDG 11 - Le tourbillon tournoyant secouant.....	64
SDG 12 - Di Diddly Bom Bom Shew.....	64
SDG 13 - Hey Um, Whey Um.....	64
SDG 14 - Les 8 pour les mains.....	65
SDG 15 - Rotation des poignets.....	65
SDG 16 - Jouer du tambour.....	65
SDG 17 - Flip, flap sur le dos des mains.....	66
SDG 18 - Lâcher l'orange.....	66
SDG 19 - Ronde de sacs.....	67
SDG 20 - Les 8 pour les chevilles.....	67
SDG 21 - Le grand 8.....	68
SDG 22 - Ramassage de sacs de grains.....	68
SDG 23 - De la tête aux pieds.....	69
SDG 24 - Le jeu du fredonnement sur une jambe.....	69
SDG 25 - Les 8 paresseux pour les yeux.....	69
SDG 26 - La chute d'eau.....	70
SDG 27 - Le planeur ventral pour le Landau.....	71
SDG 28 - L'arc-en-ciel.....	71
SDG 29 - Le sphinx et le cobra.....	72
SDG 30 - Le glissement.....	73
SDG 31 - Les 8 pour le RTAC – le pied va avec la main.....	74
SDG 32 - Sous la jambe et dans l'air.....	75
SDG 33 - Les yeux du RTAC.....	76
SDG 34 - Les yeux et les genoux du RTAC.....	76
SDG 35 - Les 8 devant-derrrière.....	77
SDG 36 - Tigre se tortille.....	77
SDG 37 - Les spirales terriennes.....	78
SDG 38 - Les 8 pour les mâchoires.....	79
SDG 39 - Hochements en huit.....	79
SDG 40 - Tigre se balance.....	80
SDG 41 - Le jeu du fredonnement sur une jambe avec focalisation visuelle.....	82
SDG 42 - Le bal-lab (balancement du labyrinthe).....	82
SDG 43 - La focalisation avec sac de grains.....	83
SDG 44 - Enracinement avec le sac de grain.....	83
SDG 45 - Le pont amphibien.....	84

SDG 46 - Le huit du babouin.....	84
SDG 47 - Les 8 du vélo.....	85
SDG 48 - La nage du croco.....	85
Autres mouvements d'intégration (AMI).....	86
AMI 1 - Jeu permettant d'aider à l'intégration du réflexe de Moro.....	86
AMI 2 - La respiration costale contre résistance.....	86
AMI 3 - Les points calmants.....	87
AMI 4 - Le <i>palming</i> oculaire.....	87
AMI 5 - Le <i>palming</i> auriculaire.....	87
AMI 6 - Balle(s) pour les os du crâne.....	88
AMI 7 - Jeux de billes.....	88
AMI 8 - Les 8 de l'écheveau.....	88
AMI 9 - Les bracelets et les bagues.....	89
AMI 10 - La détente du pied (Claire Hocking).....	90
AMI 11 - La détente de la main (Claire Hocking).....	91
AMI 12 - Froisser du papier.....	91
Les auto-remodelages (AR).....	92
AR 1 - L'étoile de mer pour la radiation du nombril.....	92
AR 2 - La fleur pour le réflexe d'embrassade de Moro.....	93
AR 3 - Réflexe tonique asymétrique du cou – RTAC.....	94
AR 4 - Réflexe amphibien.....	95
AR 5 - Réflexe de retournement.....	96
AR 6 - Réflexe tonique symétrique du cou – RTSC.....	97
AR 7 - Réflexe d'attachement.....	98
La ménagerie (M).....	100
M 1 - Le lion paresseux.....	100
M 2 - Le hérisson.....	101
M 3 - Le papillon.....	102
M 4 - Le puma.....	103
M 5 - La chouette active.....	104
M 6 - La tortue.....	105
M 7 - La reptation du reptile.....	106
M 8 - La respiration du crocodile.....	107
Les activations axiales.....	108
Activation « gauche-droite » pour la latéralité.....	108
Activation « haut-bas » pour le centrage.....	109
Activation « avant-arrière » pour la focalisation.....	110
L'arc.....	111
Les allongements.....	112
L'allongement (pour la latéralité).....	112
L'allongement (pour le centrage).....	113
Les résistances des membres.....	114
La résistance des membres (pour la latéralité).....	114
La résistance des membres (pour le centrage).....	115
La résistance des membres (pour la focalisation).....	116
Annexes.....	117
Bibliographie.....	117
Quelques définitions.....	118

Abréviations utilisées dans ce manuel.....	119
Le CD Beanbag Ditties : Chansonnettes pour sacs de grains.....	120
Les ateliers ouverts à tous :.....	124
Les différents types de réflexes et mouvements primordiaux.....	125



Jeux avec sacs de grains

1 Autour de mon petit ventre <i>Piste 1</i>		13 Hey Um, Whey Um <i>Piste 14</i>		25 Le 8 pour les yeux		37 Les spirales terriennes	
2 Détente sur dos pour joues, mâchoires et oreilles		14 Les 8 pour les mains		26 La cascade <i>Piste 3</i>		38 Les 8 pour les mâchoires	
3 Le relâchement de la tête		15 Rotations des poignets		27 Le planeur ventral pour le Landau		9 Hochements en 8	
4 Les vagues <i>Piste 4</i>		16 Jouer du tambour <i>Piste 9</i>		28 L'arc-en-ciel <i>Piste 5</i>		40 Tigre se balance <i>Piste 10</i>	
5 Le chat fait le gros dos		17 Flip, flap sur le dos des mains		29 Le sphinx et le cobra		41 Fredonnement sur une jambe avec focalisation visuelle	
6 Le repos du tigre		18 Lâcher l'orange <i>Piste 11</i>		30 Le glissement <i>Piste 7</i>		42 Le bal-lab (balancement du labyrinthe)	
7 L'aigle et le lapin		19 Ronde de sacs <i>Piste 12 & 13</i>		31 Le 8 pour le RTAC- le pied va avec la main		43 La focalisation avec le sac de grains	
8 Renforcement du ventre		20 Les 8 pour les chevilles		32 Sous la jambe et dans l'air <i>Piste 2</i>		44 Enracinement avec le sac de grains	
9 La spirale conique <i>Piste 8</i>		21 Le grand 8		33 Les yeux du RTAC		45 Le pont amphibien	
10 Le chapeau de la sorcière		22 Ramassage de sacs de grains		34 Les yeux et les genoux du RTAC		46 Les 8 du babouin	
11 Le tourbillon tournoyant secouant		23 De la tête aux pieds		35 Les 8 devant-derrrière		47 Les 8 du vélo	
12 Di Diddly Bom Bom Shew <i>Piste 6</i>		24 Fredonnement sur une jambe		36 Tigre se tortille		48 La nage du croco	