Dessine des **8**, sans papier ni crayon, pour améliorer tes résultats scolaires et la coordination du corps et du mental.

Cet exercice est issu du brain gym, gymnastique du cerveau. Pour petits et grands avant tout travail qui demande de la concentration. C’est le docteur Paul Dennison qui a créé le brain gym, qui consiste à faire des mouvements croisés qui permettent de développer des capacités d’apprentissage, dont la concentration, la logique ou la compréhension.

**Comment procéder?**

**Dessine des huit horizontaux**

* Imagine devant toi un **8 couché**, avec une boucle à gauche et une boucle à droite.
* Avec l’index de la main droite, suit le contour de ce huit couché imaginaire.
* Refais la même chose avec la main gauche.

Fais le lentement d’abord, puis de plus en plus vite, plusieurs fois.

**Maintenant, plus difficile (et plus rigolo!) : dessine des 8 verticaux (debout)**

* Avec les deux mains en même temps, dessine deux huit, avec les deux mains en même temps. pas facile, hein?
* Refais le dans l’autre sens, les deux mains toujours en même temps.

**Encore plus drôle :**

* Amuses-toi à dessiner **deux 8 debout** à gauche avec la main gauche et à droite avec la main droite, mais cette fois en inversant leurs mouvements : la main droite dessine le huit en partant vers la droite et la main gauche en partant vers la gauche, en même temps, évidemment!
* Fais de même en partant vers la droite avec la main droite et en partant vers la gauche avec la main gauche, toujours en même temps.
* Maintenant fais le **en chantonnant**, pour apprendre à te relaxer tout en faisant des efforts.

Dessine des **8** un peu tous les jours, et tu verras que tu seras plus concentré en classe et que tes résultats scolaires s’amélioreront.

**Ces 8 vont t'aider à :**

* être plus attentif et concentré
* relaxer les muscles de tes yeux
* écrire mieux
* amélioreras ta lecture
* apprendre l'orthographe, les mathématiques
* mieux voir (ta vision sera améliorée)
* évaluer plus facilement les distances
* te sentir mieux en sport.