

Paul Landon

# 100 mouvements d'intégration

Mouvements rythmés, jeux de sacs de grains, et autres  
activités d'Intégration Motrice Primordiale (IMP) à  
pratiquer seul ou à deux



[www.reflexes.org](http://www.reflexes.org)

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.

**Le Plaisir d'Apprendre** et **Intégration Motrice Primordiale** sont des marques déposées par Paul Landon : <http://www.apprendre.org>.

Version du 25/09/13



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](#).

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. Prise de vue : Marc et Paul Landon. Modèles : Julia Frimaudeau, Ludivine Baubry, Noa, Eva et Paul Landon.

#### ABRÉVIATIONS UTILISÉES DANS CE MANUEL

- 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
- 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
- SNC : système nerveux central

## 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 et vos apprenants, 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 se 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, toute erreur dans la transmission orale ou écrite de ces enseignements serait totalement imputable à l'auteur.

## 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 interchangeable) 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 d'équilibrage des mouvements et réflexes primordiaux :

Intégration	<b>Coordination de l'activité de plusieurs organes ou fonctions, réalisée par les centres nerveux.</b>
Motrice	<b>Qui produit ou transmet un mouvement mécanique ou physiologique.</b>
Primordiale, primordiaux	1) <b>Qui existe dès l'origine, qui est le plus ancien.</b> 2) <b>Qui est jugé de la plus grande importance.</b>
Approche	<b>Aller à la rencontre d'un sujet ou d'un domaine de connaissance.</b>
Éducative	<b>Relatif à l'éducation, soit former quelqu'un en développant et en épanouissant sa personnalité.</b>
Équilibrage	<b>Action d'équilibrer. Le résultat de cette action.</b> <b>Équilibrer : faire qu'il y ait harmonie, équilibre, cohérence entre les divers éléments d'un tout.</b>
Mouvement	<b>Action de se mouvoir, de changer de place, de modifier la position d'une partie du corps.</b> <b>Ensemble de gestes, de déplacements du corps orientés dans un but esthétique, athlétique, etc.</b>
Réflexe	<b>Réponse motrice inconsciente ou involontaire provoquée par une stimulation sensitive ou sensorielle.</b>

## ORIGINES DE L'IMP

L'**Intégration Motrice Primordiale** (IMP) 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 ; *cela fait de l'IMP une approche efficace, simple et éprouvée*. Je tiens à remercier chaleureusement les créateurs et innovateurs sans qui rien dans ce manuel n'existerais.

- Une part de la théorie et certaines observations provient de la **méthode anglaise** d'intégration des réflexes de Peter Blythe et Sally Goddard-Blythe (*The Institute for Neuro-Physiological Psychology – INPP*).
- 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 (**méthode russe**). Les variantes proposées en IMP permettent la pratique seul (sans intervention d'une tierce personne). Certaines de ces variantes sont inspirées du système d'entraînement de M. Carrio (le CTS : *cross training system*).
- L'IMP reprends également des jeux et exercices préventifs et d'intégration des réflexes de Brendan O'Hara ainsi que de nombreuses informations et suggestions du travail de Claire Hocking. Brendan et Claire étant des représentant de **l'école australienne** sur les réflexes.
- L'IMP intègre également des **Mouvements rythmés** ainsi que des techniques du *Rhythmic Movement Training – RMT* (entraînement aux Mouvements Rythmés). Le RMT a été créé par un psychiatre suédois, le docteur Harald Blomberg à partir des travaux personnels de Kerstin Linde, une thérapeute autodidacte. Le RMT a été mis en forme pédagogiquement par Moira Dempsey d'Australie. Les Mouvements Rythmés ressemblent pour la plupart aux techniques de relaxation coréenne que l'auteur a rencontré en 2001. Le RMT est donc **l'approche suédoise** d'intégration des réflexes.
- Certaines racines de l'IMP proviennent de l'Intégration Sensorielle de Jean Ayres (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*. Ces deux sources d'inspiration représentant donc le **courant américain** d'intégration des réflexes.

- 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.

## TECHNIQUES DE RÉINTÉGRATION UTILISÉES EN IMP

Plusieurs techniques sont utilisées en Intégration Motrice Primordiale, elles proviennent de plusieurs sources :

1. Les techniques de **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. Mme Masgutova est la créatrice de la *Masgutova Neurosensorimotor Reflex Integration – MNRI Method*.
2. Les **Mouvements rythmés** provenant des recherches de Kerstin Linde et d'Harald Blomberg, psychiatre suédois et créateur du RMT (*Rhythmic Movement Training*).
3. Les **auto-remodelages** mis au point par Peter Blythe, psychologue anglais et popularisés par Sally Goddard au sein de leur institut (*The Institute for Neuro-Physiological Psychology – INPP*).
4. Des **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. Des **exercices de renforcement posturaux et musculaire** (avec des élastiques, des ballons ou le poids du corps) des travaux de Christophe Carrio, créateur du CTS (*Cross Training System*).
6. Enfin l'IMP utilise des mouvements de **Brain Gym** ainsi que d'autres techniques **d'Éducation Kinesthésique**.

## 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 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.
- 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.

- 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 rythmies 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 connexions de base de notre motricité. Certains de ces réflexes vont être utilisés (et nécessaire) pendant la naissance.

- 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

Les Mouvements Rythmés (appelés aussi mouvements rythmés) bien qu'utilisés depuis longtemps (par exemple en relaxation coréenne) ont été mis au point par Kerstin Linde, une thérapeute suédoise autodidacte, puis perfectionnés par le docteur Harald Blomberg (psychiatre suédois). 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.

Bien que d'apparence simples, les mouvements rythmés requièrent précision et savoir faire. Ils doivent être exécutés de manière rythmée et donner une sensation de facilité. Il est important que les bercements soient fluides et ne génèrent pas de mouvements 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 intégrés. La plupart du temps l'apprenant n'a pas conscience de faire (ou recevoir) le mouvement de manière asymétrique, il est donc nécessaire de bien observer la personne lors des bercements.

Les bercements devraient dans l'idéal être pratiqués quotidiennement pendant 10 à 15 minutes. Pour y parvenir il faut y aller progressivement en commençant par 3 minutes par jours et 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 utilise pour aider les enfants présentant des troubles de l'attention et d'hyperactivité.

## LES MOUVEMENTS RYTHMÉS RÉCEPTIFS

D'après le psychiatre suédois Harald Blomberg, les 5 mouvements rythmés réceptifs (ou bercements rythmés) auraient une action sur le tronc cérébral et des effets très positifs sur l'attention, la relaxation, l'apprentissage et seraient très intéressants à pratiquer avec les enfants étiquetés d'hyperactifs et avec difficultés de concentration (TDA et TDHA).

## MOUVEMENT RYTHMÉ 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.
- Positionnez vos mains au niveau pieds ou chevilles de l'apprenant et bercez son corps dans l'axe pieds → tête (trois prises sont possibles).
- Cherchez à donner différents rythmes jusqu'à ce que vous trouviez celui qui sied le mieux à votre partenaire (lorsqu'il se laisse vraiment aller et que c'est agréable pour lui).
- Bercez la personne sans à-coup avec fluidité et régularité.
- Observez 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.
- Incitez 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 les croisent 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 dans la 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 Babinsky et plantaire) ainsi que la libération du réflexe de protection des tendons.

**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 bien les réflexes du dos (réflexes spinaux).
- Cette variante est très appréciée, elle est issue directement de la relaxation coréenne. Vous pouvez lever les jambes à différents niveau (jusque vers 45°).



*Prise 3 : mains aux talons*

### **Réflexes 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 Perez
- Prise 1 en plus de ci-dessus
  - Réflexe de protection des tendons
  - Réflexe de Babinsky

### **Autres bénéfiques 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 Babinsky (prise 1).
- Relaxation du réflexe de protection des tendons 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.

## MOUVEMENT RYTHMÉ 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 berceement 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 berceement 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 berceement 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 Babinsky 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 22.

### **Réflexes ciblés par ce mouvement rythmé**

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

### **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.

### MOUVEMENT RYTHMÉ 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 supérieur 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.



## MOUVEMENT RYTHMÉ 4 : LE BERCEMENT COSTAL

*Très bon mouvement pour assouplir la cage thoracique, équilibrer le réflexe respiratoire ainsi que pour détendre le système digestif.*

### Instructions

- L'apprenant est allongé sur le dos, L'accompagnant se plaçant 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 de gauche à droite.
  - L'accompagnant peut placer une main sur les côtes de la personne du côté opposé où il est, et *tirer* rythmiquement de gauche à droite.
  - Enfin, l'accompagnant peut placer une main de chaque côté du thorax de la personne et la bercer rythmiquement de gauche à droite en *tirant-poussant*.
- Laisser l'apprenant choisir sa variante préférée. Dans toutes les variantes, seule la cage thoracique doit bouger (sans que bougent les jambes, sinon on peut les isoler en plaçant un coussin sous les pieds).
- Harald Blomberg préconise l'utilisation de ce bercement avec les personnes déprimées car cette stimulation aurait une bonne action sur le nerf vague.
- Il dit également que le corps garde la mémoire de ce mouvement pendant 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*

## MOUVEMENT RYTHMÉ 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.
- Placez votre main sur la zone du sacrum de l'apprenant ou attrapez sa ceinture (ou haut de pantalon).
- Faites rouler la zone du bassin de gauche à droite dans un berceement rythmé.
- Vous pouvez 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, vous pouvez placer une de vos mains entre ses omoplates pour les stabiliser et lui faire ressentir que le mouvement ne se fait qu'au niveau fessier.



## MOUVEMENT RYTHMÉ 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 ou à l'équilibre sont stimulés.*

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

### Instructions

- L'apprenant est allongé au sol sur le dos (tapis de gym).
- Prenez une serviette de toilette et pliez-la dans le sens de la longueur pour obtenir une bande de 20 à 30 cm de large. Placez 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).
- Positionnez-vous derrière la personne avec un pied de chaque côté de sa tête et saisissez chaque extrémité de la serviette dans chaque main. Gardez le dos droit et stabilisez-vous bien (pieds parallèles, genoux légèrement fléchis).
- Soulevez la tête de l'apprenant de quelques centimètre à l'aide de la serviette et faites-la rouler dans un mouvement rythmé de droite à gauche. La tête de l'apprenant effectue une rotation uniquement (sans inclinaison ou flexion).
- Dans un second temps vous pourrez 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.

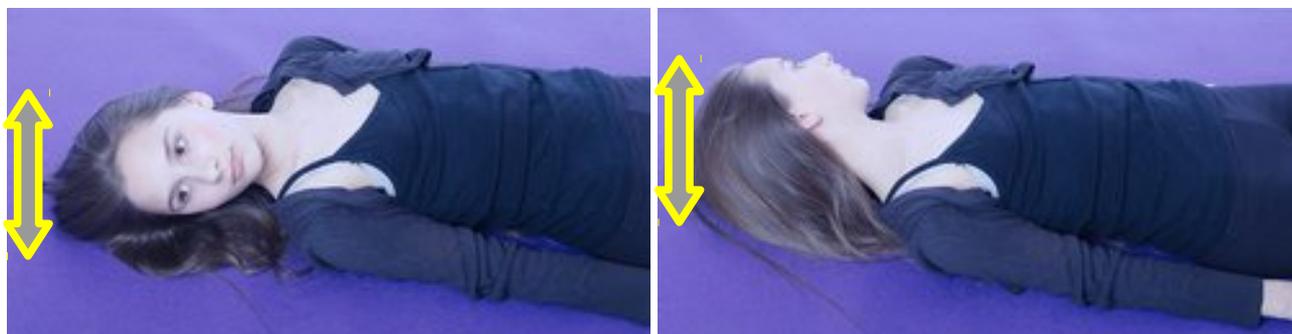


## MOUVEMENT RYTHMÉ 6 BIS : LA ROTATION CERVICALE ACTIVE

*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.*

### Instructions

- L'apprenant est au sol sur le dos (enfants en général) ou sur un coussin (adultes).
- La personne doit faire des rotations du cou de droite à gauche.
- L'apprenant s'essaye à différents mouvements, lents, rapides, avec une grande ou petite amplitude jusqu'à trouver ce qui lui sied le mieux.
- Assurez-vous simplement que le mouvement soit symétrique.
- Si le mouvement entraîne des sensations nauséuses demandez à la personne de le faire plus lentement.
- 25 mouvements de rotation par séance est généralement suffisant.
- Ne faites pas pratiquer ce mouvement avec les personnes handicapées (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.
- Si la personne a le tournois stimulez les points d'équilibre du Brain Gym (20 VB) ou les points du cerveau (27 R)<sup>1</sup>.



---

<sup>1</sup> Se reporter au livre *Brain Gym Le mouvement, clé de l'apprentissage* de Paul et Gail Dennison, éditions Le Souffle d'Or.

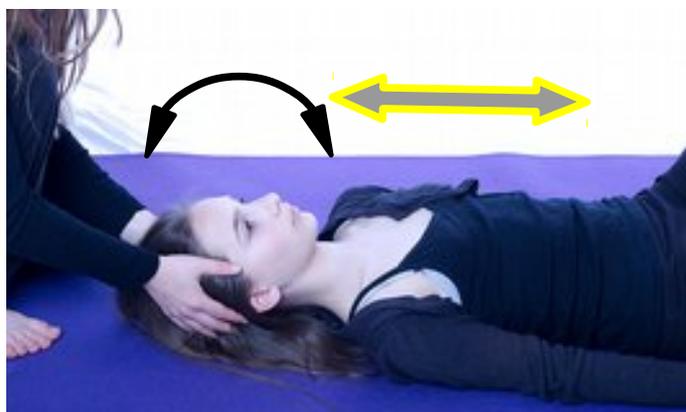
MOUVEMENT RYTHMÉ 7 : LE GLISSEMENT DORSAL ACTIF

*Ce mouvement est l'équivalent du mouvement N°2 (bercement réceptif des genoux) sauf qu'il est fait de manière active par l'apprenant.*



**Instructions**

- L'apprenant est donc 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 demandez à la personne de hocher sa 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).
- La personne ne devrait pas utiliser ses bras, ses épaules ou ses mains lors du mouvement. Si tel était le cas, pressez sur ses membres supérieurs (vers le sol) pour l'aider à maîtriser le mouvement sans implication des bras (la cause en est probablement un réflexe de Babinsky non-intégré, et donc qui ne fournit pas une base motrice suffisante pour exercer le mouvement).
- Si la personne a dû mal à faire l'exercice aider à amorcer le mouvement en la berçant à partir de ses genoux (donc en passant par le mouvement 2). Cette difficulté est fréquente si les réflexes spinaux (Galant et Perez) ne sont pas intégrés.
- Si l'apprenant n'arrive pas à garder son dos bien droit lors du mouvement, on peut l'aider en soutenant sa tête.



### **Réflexes 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 Perez

### **Autres bénéfiques 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.

## MOUVEMENT RYTHMÉ 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 et le réflexe de Babinsky ; il aide à prendre conscience de la ligne médiane (dimension de la latéralité).*

### Observations préalables

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

Cela est bien visible quand l'**apprenant est sur le dos**. Observer l'angle des pieds.

Trois possibilités :

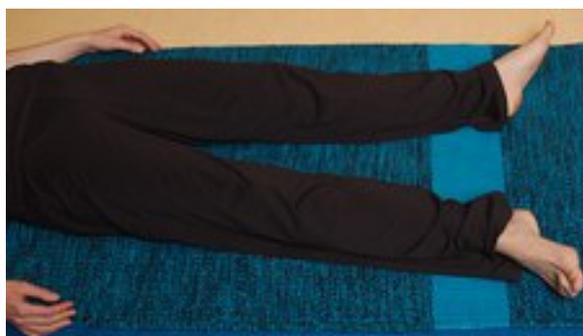
1. Les pieds sont à 45° environ : le réflexe est à priori intégré.
2. Les pieds sont très ouverts (plus de 45° voire touchent la table) : à priori le réflexe n'est pas intégré.
3. Les pieds sont fermés (voire se touchent) : à priori le réflexe n'est pas intégré.

De même toujours sur le dos on peut « rouler » les jambes de la personne et observer la détente au niveau des hanches. Si celles-ci sont très tendues ou au contraire « molles » on peut suspecter un réflexe de Babinsky (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

- L'apprenant est allongé sur le dos avec les jambes écartées d'une largeur de poing.
- L'apprenant effectue 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 (VERSION RÉCEPTIVE)

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



## MOUVEMENT RYTHMÉ 9 : LE BERCEMENT ACTIF DU BASSIN

*Version active du mouvement rythmé N°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 soit impliqué.*

### **Instructions**

- L'apprenant se met au sol sur le ventre, la tête dans les mains.
- Au préalable du mouvement, observez **sur le ventre** la position des pieds de l'apprenant. Cela va nous renseigner sur l'intégration du réflexe de Babinsky. 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).
- Demandez à l'apprenant d'effectuer en autonomie le même mouvement que le N°5. Vous pouvez l'aider au début avec une main au niveau de son sacrum (ou via sa ceinture). Assurez-vous que le mouvement soit symétrique et en rythme, si tel n'était pas le cas guidez l'apprenant et accordez-lui 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 vous pouvez aider la personne à bien isoler le mouvement en positionnant une de vos mains entre ses 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 Perez) ou un réflexe de Babinsky non-intégré.
- Observez également le genou du côté de la hanche qui se soulève, celui-ci fléchit-il ou pas ? S'il le genou fléchi 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 Perez) ou bien que le RTAC n'est pas intégré. Incitez l'apprenant à fléchir le genou lors du mouvement.



### **Réflexes ciblés par ce mouvement rythmé**

- Réflexe amphibien
- Réflexe de retournement
- Réflexe de Babinsky
- Les réflexes spinaux
  - Réflexe spinal de Galant
  - Réflexe spinal de Perez

## MOUVEMENT RYTHMÉ 10 : LE BERCEMENT VENTRAL ACTIF

### Instructions communes aux 3 variantes :

- L'apprenant est sur le ventre et va se bercer rythmiquement dans l'axe pieds-tête.
- Dans les 3 premières variantes 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 la personne a du mal à garder cette position c'est sans doute dû à un réflexe de Landau ou de Perez 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 (protection des tendons, Babinsky, plantaire) mais aussi des mains (agrippement, Babkin, parachute) ainsi que le Landau et le Perez.

### Variante 2 : mains → pieds

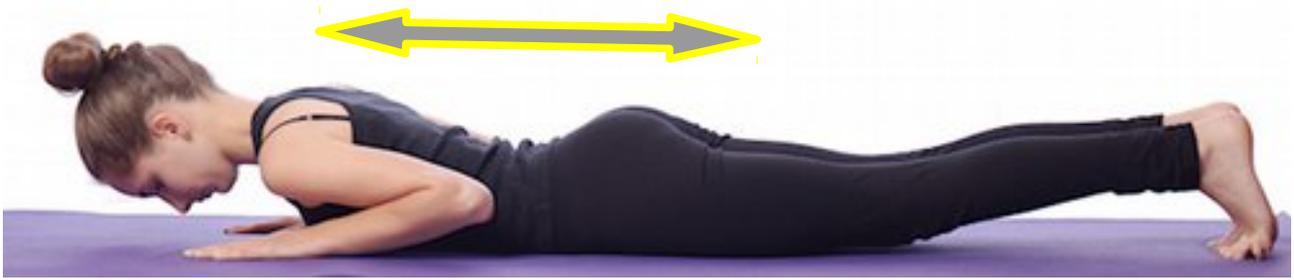
- Suivre les instructions communes avec les pieds placés à 90° (en flexion dorsale) mais cette fois le mouvement est initié par les mains.
- Ce mouvement aide à intégrer les réflexes du pied (protection des tendons, Babinsky, plantaire) mais aussi des mains (agrippement, Babkin,) ainsi que le Landau et le Perez.

### 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 (protection des tendons, Babinsky, plantaire) ainsi que le Landau et le Perez.

### 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 Perez 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*

## MOUVEMENT RYTHMÉ 11 : LE OUI DANS L'OREILLER

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

### 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 ce mouvement contribue à renforcer la musculature du cou et la région abdominale.



NOTES

## MOUVEMENT RYTHMÉ 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 Babinsky, 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.*

- L'apprenant est sur le ventre, tête sur les mains, les orteils d'un pied sont positionnés au niveau du genou de la jambe opposée.
- Utiliser pour cet exercice un tapis (gym ou moquette).
- Le rôle de la personne est de glisser sa jambe pour l'étendre.
- Passer de manière alternée et rythmée d'une jambe à l'autre en pensant à bien stimuler le réflexe de Babinsky à chaque mouvement (action des orteils).
- Si l'apprenant a tendance à soulever ses hanches, placez des coussins sous chacune d'elles pour le soulager. Dans l'idéal les hanches restent en contact avec le tapis.
- Pendant l'exercice les talons sont levés et n'entrent donc pas en contact avec le sol.



- **Variante pour les experts** : avancer en rampant *les mains dans le dos*.



## 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 tous excellent pour le dos. Ces exercices visent à l'intégration des réflexes suivants :

- Réflexe Tonique Labyrinthique (RTL)
- Réflexe Tonique Symétrique du Cou (RTSC)
- Réflexe spinal de Perez
- Réflexe spinal de Galant

## MOUVEMENT RYTHMÉ 13 : LE CHAT

### La position quadrupédique

Au préalable assurez-vous que l'apprenant prenne une bonne position de 4 pattes :

- 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 (un ou plusieurs).
- 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 probablement non-intégré, si c'est les chevilles qui sont tendues alors c'est plutôt le réflexe de Babinsky 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).

### Le chat fait le gros dos



- À 4 pattes, demandez à la personne de lentement, sur une période de 5-7 secondes, de 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 Perez) non-intégré. La pratique répétée de cet exercice va contribuer à cette intégration.

#### MOUVEMENT RYTHMÉ 14

*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 du mouvement précédent, 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.



### MOUVEMENT RYTHMÉ 15 : LA FUSÉE

*Ce mouvement aide à intégrer le RTSC. Si la personne 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 procédez à la réintégration isométrique des postures 2 et 3 du réflexe.*

- L'apprenant passe de manière rythmée de la position 2 à 3 du réflexe tonique symétrique du cou.
- 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).



## JEUX AVEC SACS DE GRAINS

### 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. 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 :** RPP, Moro, Babinsky, agrippement plantaire, RTAC.

### 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, etc., tout en tenant les points positifs. Vous pouvez mettre de l'huile sur le front.



*Illustration 1: Brendan O'Hara*

**Source :** Brendan O'Hara

**MRP visés :** RPP, Moro, succion, fuissement.

### 3 Le relâchement de la tête

**Descriptif :** placez un sac de grains sur le sommet de la tête. 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

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



### 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

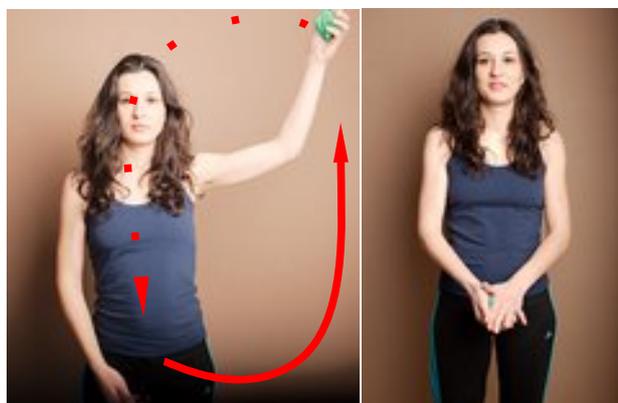
#### **Chanson :**

La vague vient  
La vague part  
Tout autour et voilà.

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

**Piste CD :** 4

**MRP visés :** Moro, RTAC.



## 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 :

- la tête se lève sans bouger le dos
- le dos se creuse
- la tête se baisse sans bouger le dos
- le dos se creuse
- faire le dos rond sans bouger la tête
- lever la tête sans bouger le dos
- creuser le dos sans bouger la tête
- 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, Perez, RTSC, réaction de flexion du cou et d'étirement du rachis (naissance).



## 6 Le repos du tigre

**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 Cambrement du chat.



**Source :** Brendan O'Hara

**MRP visés :** Moro, Galant, Perez, RTSC.

## 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.

## 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.



## 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, Babinsky, plantaire, RTL.

## 10 Le chapeau de la sorcière

**Descriptif :** faites une spirale dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la tête. Commencer 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.

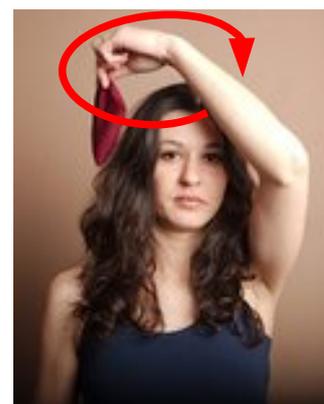


### 11 Le tourbillon tournoyant secouant

**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 :** Moro, redressement de la tête.



### 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.

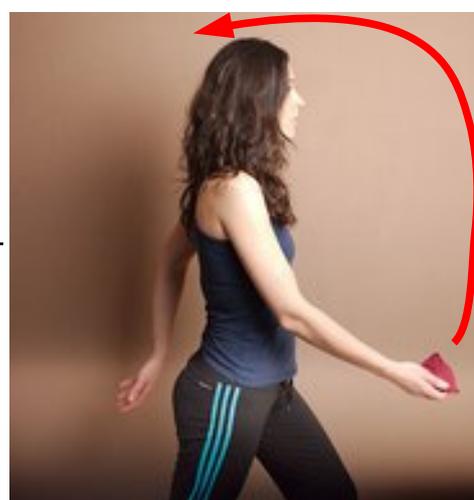
Regardez le sac de grains quand il monte et passe par-dessus la tête.

**Source :** Brendan O'Hara

**Chanson :** Di Diddly Bom Bom Shew

**Piste CD :** 6

**MRP visés :** RTAC.



### 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. Vous pouvez utiliser un sac... qui va dessiner un cercle/ovale 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 de la tête.



#### 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.



#### 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 berce un sac de grains. Retournez le poignet droit par-dessus et lâcher 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.



#### 16 Jouer du tambour

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

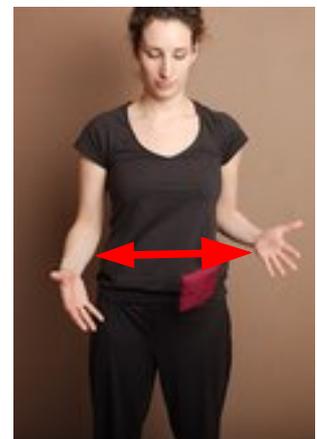
**Source :** Brendan O'Hara

**Chanson :**

Tambourin, tambourin...

Beat the drum, beat the drum

**Piste CD :** 9



**MRP visés** : réflexes de la main.

17 Flip, flap sur le dos des mains

**Descriptif** : équilibrez le sac de grains sur le dos de la main. Jetez 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.

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



**Source** : Brendan O'Hara

**MRP visés** : RTAC, réflexes de la main.

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 lâche le sac de grains, la seconde se baisse et attrape le sac.

**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 tombe

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.

## 19 Ronde de sacs

**Descriptif :** former un cercle. Chacun tient un sac de grains dans la main droite. Tout le monde le passe à la main gauche puis à la main droite de la personne à sa gauche. Continuer cette activité en cercle. Le sac va voyager dans le sens des aiguilles d'une montre.

**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.

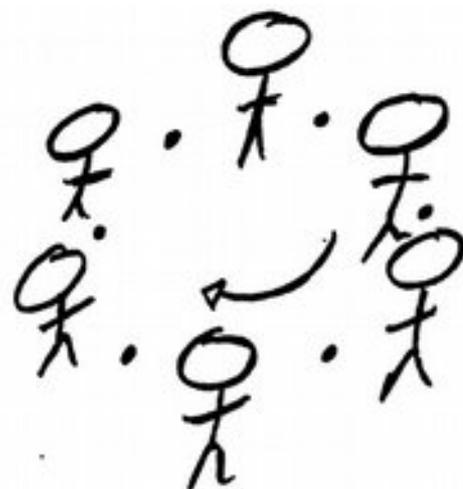


Illustration 2: Brendan O'Hara

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

**MRP visés :** réflexes des mains, RTAC.

## 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.



## 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 rejoindre et 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. Baissez-vous pour que le sac passe prêt du sol. Faites plusieurs tours. Lentement et doucement. Fredonnez un son qui vous fait vous sentir bien.



**Source :** Brendan O'Hara

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

## 22 Ramassage de sacs de grains

**Descriptif :** ramassez un sac de grains avec les orteils étirés et 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.



### 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, Babinsky, RTL, RTSC.



### 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.

**Source :** Brendan O'Hara

**MRP visés :** RPP, réflexe plantaire, Babinsky, équilibre, gravité, stabilité.



### 25 Les 8 pour les yeux

**Descriptif :** tenez le sac de grains et dessiner 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 visés :** RTAC.



## 26 La cascade

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

Par-dessus la cascade et les rochers  
Les rochers, les rochers  
Par-dessus la cascade 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.



## 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 14 secondes. Redescendez doucement et reposez-vous. Répétez 3 fois.

**Source :** Brendan O'Hara

**MRP visés :** réflexe de Landau, réflexe tonique labyrinthique.



## 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 suit.
- Puis la tête s'immobilise et les yeux suivent.
- Concentrez-vous sur un point au plafond et regarder le sac avec votre vision périphérique.
- Puis jeter et attraper 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.



## 29 L'équilibrage du 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 de 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, Perez, amphibien, grandissement de la tête.

### 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.



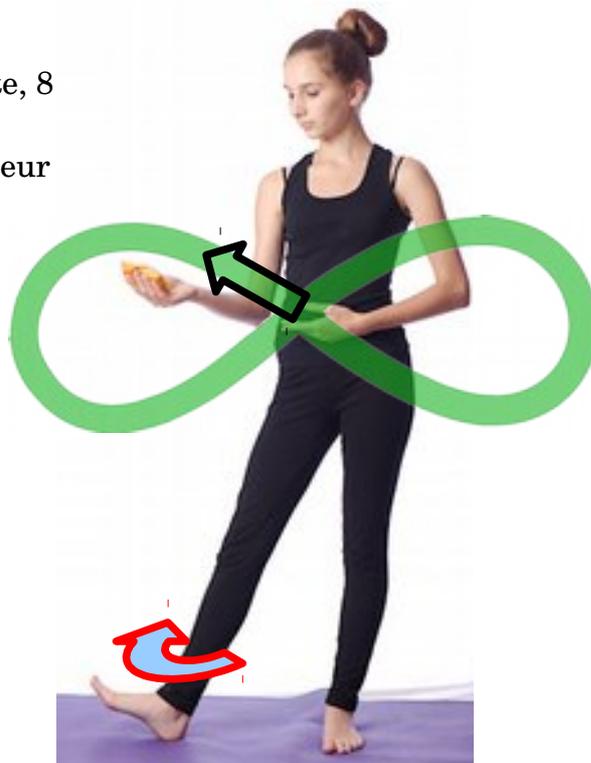
31 Les 8 pour le RTAC – le pied va avec la main

**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.



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. Répétez 10 fois.  
Idem 10 fois du côté droit.  
Cela équivaut à un mouvement **homolatéral**.
2. Levez la jambe et jetez le sac sous et par-dessus vers la main **opposée** qui l'attrape. Complétez le cycle. Répétez plusieurs fois. Le sac décrit un signe de l'infini dans l'air.
3. Levez la jambe, croisez la ligne médiane avec la main opposée et le sac. Lancez sous la jambe et attrapez avec l'autre main. Par ex. : main gauche sous la jambe droite et la main droite rattrape.  
Complétez le cycle et répétez.



**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.

### 33 Les yeux du RTAC

**Descriptif :** debout, la main gauche prend le sac de grains sur le coté 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 coté 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 visés :** RTAC.



1) Tête avec la main



2) Tête à l'opposé des mains

### 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 visés :** RTAC.



Version 1 : tête avec les mains

Version 2 : tête à l'opposé des mains

35 Les 8 devant-derrrière

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

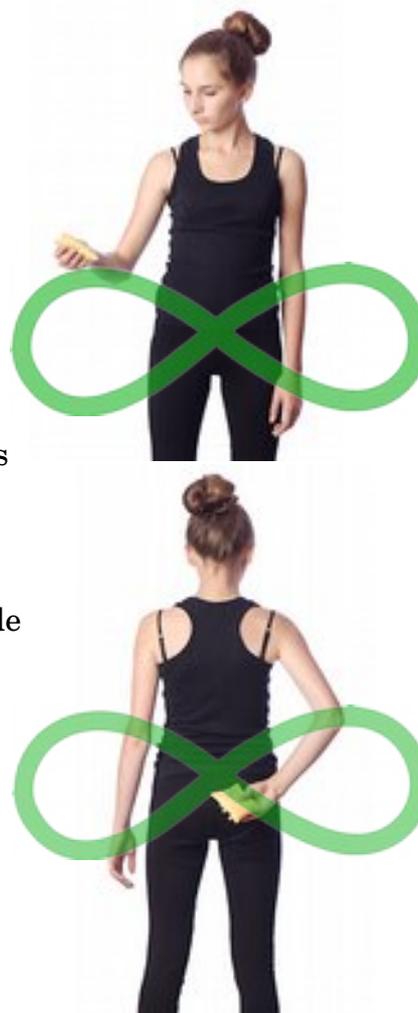
1. **Devant :** le pubis est le point de départ et le centre du mouvement.
2. **Dans le dos :** le sacrum est le point de départ et le centre du mouvement.

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.



36 Le tortillement du tigre

**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, pas rigides mais étendus.

**Source :** Brendan O'Hara

**MRP visés :** Galant.



### 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.



### 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

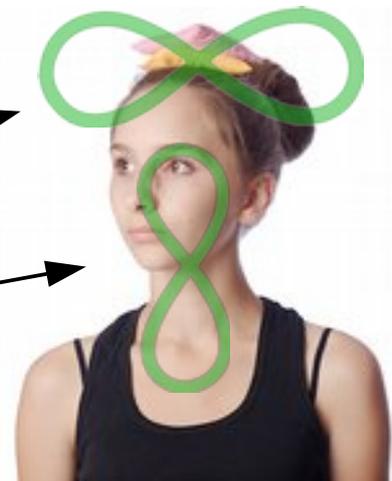
**MRP visés :** fuissement, succion, réflexes du visage, Babkin.



### 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 :** fuissement, succion, grandissement de la tête.

#### 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. Variez les distances du centre 8 en partant des mains.

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



*Levez et poser les sacs et pousser comme pour les réflexes « cloacaux »*

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.

Levez et abaissez 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, Perez, RTSC, amphibien.

**Piste CD :** 10

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, Babinsky, équilibre, gravité, stabilité.

**Piste CD :** 19 ou 20



42 Le bal-Hab (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 la tête sur la ligne médiane de départ.

**Source :** Brendan O'Hara

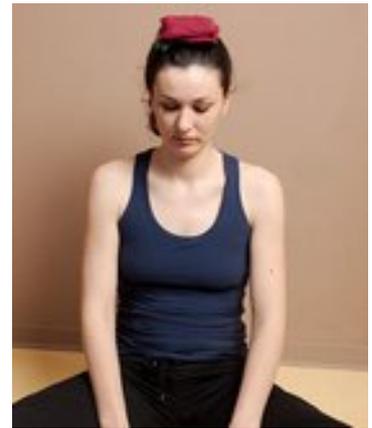
**MRP visés :** RTL, redressement de la tête.



#### 43 La focalisation avec le sac du grain

**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 5km.

**Source :** Brendan O'Hara



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

#### 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, coordination générale...

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 épines iliaques antéro-supérieures. Levez 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 :** amphibien.

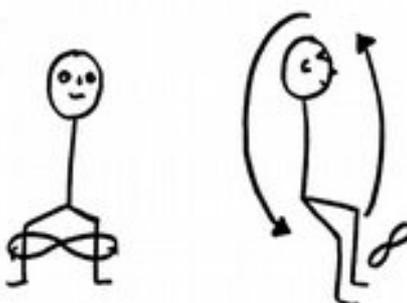


46 Les huit du babouin

**Descriptif :** debout, légèrement fléchi (demi cheval pour les chinois). Le sac de grains décrit 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. Passez le sac à l'autre main, passez autour de l'autre jambe, etc. Combinez avec « l'enracinement avec sac de grains » pour plus de bénéfices. Placez un sac sur la tête.

**Source :** Brendan O'Hara

**MRP visés :** redressement de la tête.



*Illustration 3: Brendan O'Hara*

#### 47 Les 8 du vélo

**Descriptif :** assis au sol, les jambes devant. 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.



#### 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, Babinsky.



## AUTRES MOUVEMENTS D'INTÉGRATION

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

L'apprenant est allongé sur le dos (mais peut également se faire debout ou assis), on lui touche tour à tour différentes zones du corps en alternant les parties hautes, basses, droites et gauches du corps. À chaque fois qu'on le touche l'apprenant doit 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.

### 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, d'embrassade de Moro.



### 3 Les points calmants

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

Terminez par une main sur chaque tempe.

**Source :** Brendan O'Hara

**MRP visés :** RPP, Moro, RTSC.

**Piste Cd :** 18 à 21.



### 4 Le *palming* oculaire

**Descriptif :** couvrez les yeux avec les paumes des mains. Détendez les yeux et sentez la sensation de chaleur. Faites-le aussi longtemps que vous le souhaitez.

**Source :** Méthode Bates (yoga des yeux).

**MRP visés :** Moro.



### 5 Le *palming* auriculaire

**Descriptif :** 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.



## 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.

## 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



## 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.



## 9 Retournement ventre-dos-ventre

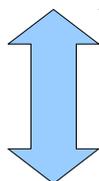
Sur le dos, bras et jambes forment un grand X au sol. Passez alternativement du ventre sur le dos et du dos sur le ventre soit en initiant le mouvement à partir du haut du corps (bras), soit à partir du bas du corps (jambe).



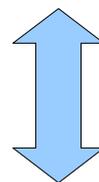
10 L'étoile de mer

Au sol en X, fermez-vous en boule en contractant tous vos muscles vers votre nombril puis relâchez-vous complètement. Recommencez 3 à 4 fois. Pratiquez dans un premier temps librement puis répétez l'exercice avec une résistance (élastique de gym).

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



Au choix



## 11 La fleur

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.

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.*

Ce mouvement n'a d'intérêt qu'en complément d'un travail en individuel de remodelage du réflexe par pressions isométriques ou par un bercement rythmé.

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

Ce mouvement peut à défaut se faire assis sur une chaise mais il est moins évident.



## 12 Auto-remodelage pour le réflexe tonique asymétrique du cou

La séquence suivante est excellente pour rééquilibrer le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC) et retrouver une bonne indépendance entre les mouvements du corps et les membres (lecture et surtout écriture mais aussi sports et coordination). Ce mouvement n'a d'intérêt qu'en complément d'un travail en individuel de remodelage du réflexe soit par pressions isométriques soit par un mouvement de bercement rythmé. 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 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 pliés. Rester dans cette position 5 secondes.



- Tourner la tête de l'autre côté et rester 5 secondes.



- Allonger le bras et la jambe droite le long du corps. Plier le bras et la jambe gauche. Rester ainsi 5 secondes.



- Tourner la tête de l'autre côté et rester 5 secondes.



### 13 Auto-remodelage du réflexe amphibien

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. Ce mouvement n'a d'intérêt qu'en complément d'un travail en individuel de remodelage du réflexe soit par pressions isométriques soit par un mouvement de bercement rythmé. 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.



#### 14 Auto-remodelage du réflexe de retournement

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.



## 15 Le grand oui pour relaxer le cou

Placer un sac de grains sur le sommet de la tête et pencher la tête alternativement vers l'avant puis vers l'arrière. Rattraper à chaque fois le sac soit au niveau du nombril (vers l'avant) soit dans le dos (tête en arrière). De temps en temps s'autoriser à laisser le sac tomber au sol.

*Moro, RTL, RTAC, RTSC...*

**Niveau 1** : yeux ouverts

**Niveau 2** : yeux fermés

**Niveau 3** : yeux ouverts avec plateau d'équilibre, coussin oscillant ou en équilibre sur un pied.

**Niveau 4** : idem niveau 3 mais avec les yeux fermés.



## LA MÉNAGERIE

### 1 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 "M-m-h".
- 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.



## 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".



### 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”.



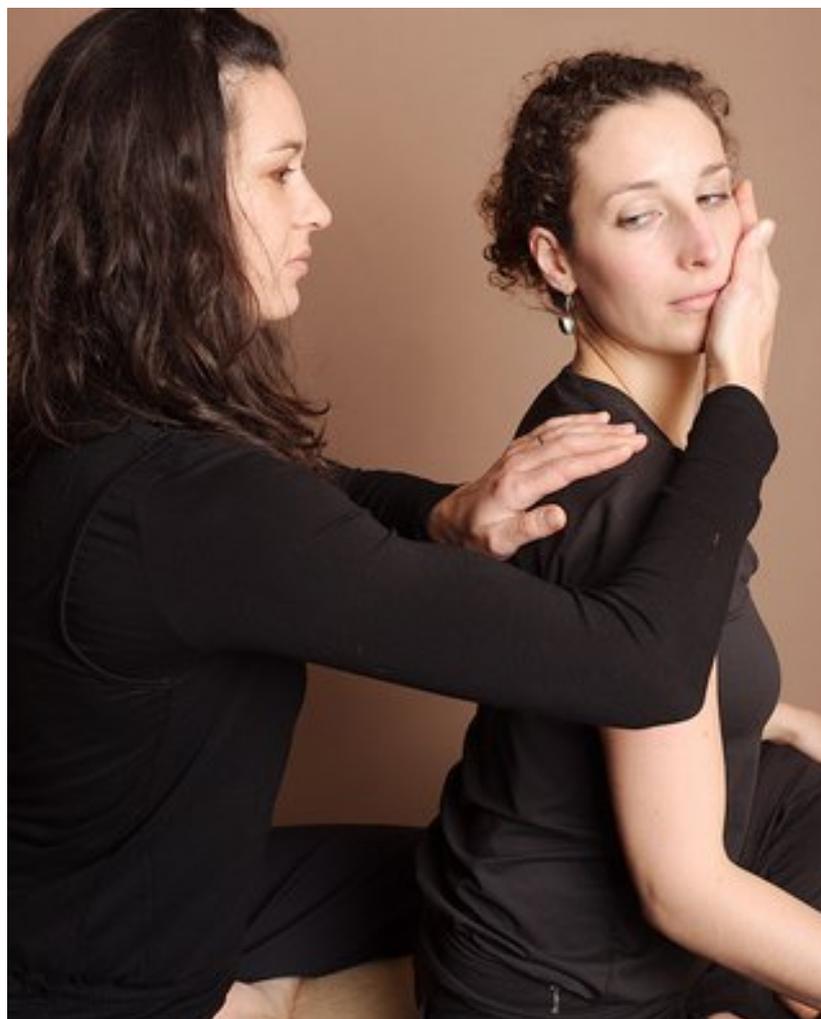
#### 4 Le puma

- 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'essayer ainsi 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 "M-m-h".



## 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 "M-m-h".



## 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, en alternance afin d'étirer au maximum la colonne vertébrale et les muscles sacro-spinaux.
- Demandez à la personne de se décontracter et de produire le son continu « M-m-h ».



## 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 Babinsky, 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.



### 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 ACTIVATIONS AXIALES

### 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 de façon croisée :

Pressez sur :

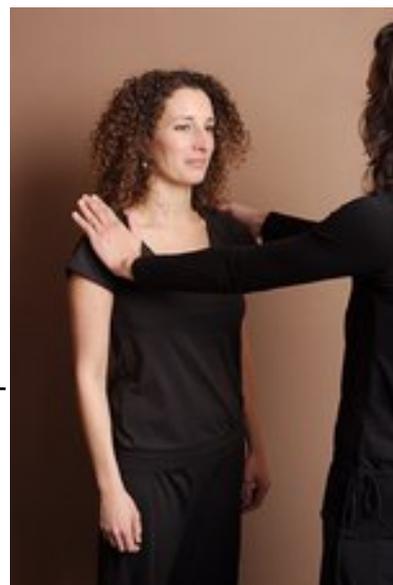
- l'épaule droite par devant - la hanche gauche par derrière,
- l'épaule droite par derrière - la hanche gauche par devant,
- l'épaule gauche par devant - la hanche droite par derrière,
- l'épaule gauche par derrière - la hanche droite par devant.
- Pour chaque combinaison, demandez à la personne de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



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 "M-m-h".



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

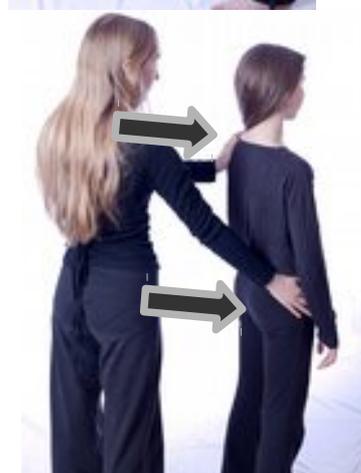
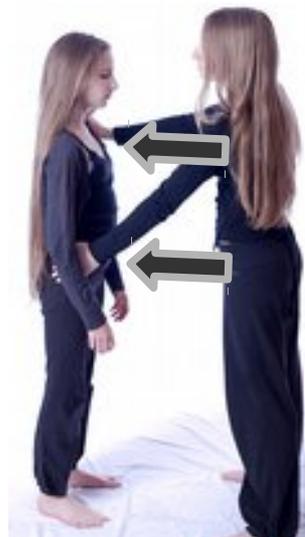
Puis continuer mais cette fois-ci **en croisé** (et toujours dans la même direction) :

- 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 hummmm 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.
- Demandez à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "M-m-h".



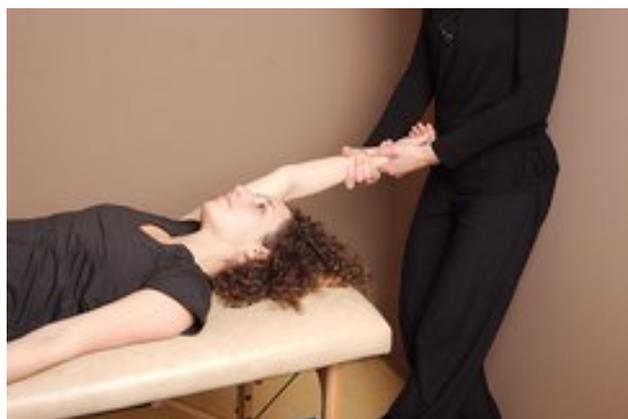
## LES ALLONGEMENTS

### 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.
- Étirez son corps entier en tirant sur les membres latéralement :
  - bras droit - jambe droite
  - bras gauche- jambe gauche
- 7 fois de chaque côté



- Terminez avec un étirement controlatéral :
  - bras droit – jambe gauche
  - bras gauche– jambe droite
- Demander à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu “M-m-h”.



### 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.
- Terminez avec des mouvements alternés d'allongement :
  - main droite – jambe gauche
  - main gauche – jambe droite.
- Demandez-lui de regarder en haut à gauche tout en produisant le son continu “M-m-h”.



*Crédit photo : S. Masgutova*

## 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 : controlatérales.
  - bras droit – jambe gauche
  - bras gauche– jambe droite.
- Demander à la personne de regarder en haut à gauche tout en exerçant le son continu "Mmh".

## 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 "M-m-h".



*Crédit photo : S. Masgutova*

## 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 :

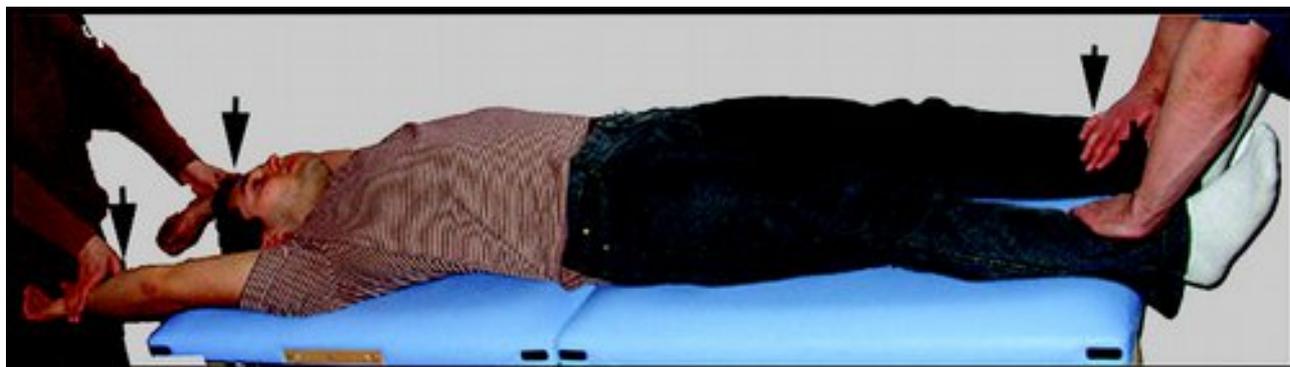
- par devant, sur les bras et les jambes,
- puis par derrière, sur les bras et les jambes.

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 "M-m-h" pendant qu'elle résiste.



## ANNEXES

### BIBLIOGRAPHIE

- ABRASSART JEAN-LOUIS & BORREL MARIE, *La détente absolue ; massage coréen*, Guy Trédaniel Éditeur, 2006
- 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.drsmberne.com/articles/Berne\\_essay.pdf](http://www.drsmberne.com/articles/Berne_essay.pdf)
- BERTHOZ ALAIN, *Le sens du mouvement*, Odile Jacob, 1997
- BIDEAUD, HOUDÉ ET PEDINIELLI, *L'homme en développement*, puf, 2011
- BOBATH Berta, *Abnormal Postural Reflex Activity Caused by Brain Lesions*
- CARRIO CHRISTOPHE, *Savoir s'étirer*, Thierry Souccar
- CARRIO CHRISTOPHE, *Sculptez vos abdos*, Thierry Souccar
- CARRIO CHRISTOPHE, *Un corps sans douleur*, Thierry Souccar
- COLL, *Vu du corps*, Nouvelles de danse, 2001 – Article *Le sens du mouvent*, interview d'Alain Berthoz par Florence Corin
- 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'équilibrage, 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'équilibrage », le « client ».
- **Équilibrage** : désigne le processus de « ré-harmonisation » que l'apprenant reçoit guidé par l'accompagnant en IMP. Cet équilibrage 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](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](http://www.fondationjeanpiaget.ch/fjp/site/presentation/index_notion.php?NOTIONID=239)

## MENU

Avertissement.....	3
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.....	10
Les Mouvements Rythmés réceptifs.....	10
Mouvement rythmé 1 – le bercement par les pieds.....	11
Mouvement rythmé 2 – le bercement par les genoux.....	14
Mouvement rythmé 3 : le bercement latéral.....	16
Mouvement rythmé 4 : le bercement costal.....	17
Mouvement rythmé 5 : le bercement du bassin.....	18
Mouvement rythmé 6 : le bercement de la tête.....	19
Les Mouvements Rythmés actifs.....	20
Mouvement rythmé 6 bis : la rotation cervicale active.....	21
Mouvement rythmé 7 : le glissement dorsal actif.....	22
Mouvement rythmé 8 : l'essuie-glace (rotations des hanches).....	24
MR 8 BIS (version réceptive).....	25
Mouvement rythmé 9 : le bercement actif du bassin.....	26
Mouvement rythmé 10 : le bercement ventral actif.....	28
Mouvement rythmé 11 : le oui dans l'oreiller.....	30
NOTES.....	31
Mouvement rythmé 12 : la reptation.....	32
Les Mouvements Rythmés quadrupédiques et assimilés.....	33
Mouvement rythmé 13 : le chat.....	34
Mouvement rythmé 14.....	35
Mouvement rythmé 15 : la fusée.....	36
Jeux avec sacs de grains.....	37
1Autour de mon petit ventre.....	37
2Détente sur le dos pour les joues, les mâchoires et les oreilles.....	37
3Le relâchement de la tête.....	38
4Les vagues.....	38
5Le chat fait le gros dos.....	39
6Le repos du tigre.....	39
7L'aigle et le lapin.....	40
8Renforcement du ventre.....	40
9La spirale conique.....	41
10Le chapeau de la sorcière.....	41
11Le tourbillon tournoyant secouant.....	42
12Di Diddly Bom Bom Shew.....	42

13	Hey Um, Whey Um.....	42
14	Les 8 pour les mains.....	43
15	Rotation des poignets.....	43
16	Jouer du tambour.....	43
17	Flip, flap sur le dos des mains.....	44
18	Lâcher l'orange.....	44
19	Ronde de sacs.....	45
20	Les 8 pour les chevilles.....	45
21	Le grand 8.....	46
22	Ramassage de sacs de grains.....	46
23	De la tête aux pieds.....	47
24	Le jeu du fredonnement sur une jambe.....	47
25	Les 8 pour les yeux.....	47
26	La cascade.....	48
27	Le planeur ventral pour le Landau.....	49
28	L'arc-en-ciel.....	49
29	L'équilibrage du cobra.....	50
30	Le glissement.....	51
31	Les 8 pour le RTAC – le pied va avec la main.....	52
32	Sous la jambe et dans l'air.....	53
33	Les yeux du RTAC.....	54
34	Les yeux et les genoux du RTAC.....	54
35	Les 8 devant-derrière.....	55
36	Le tortillement du tigre.....	55
37	Les spirales terriennes.....	56
38	Les 8 pour les mâchoires.....	57
39	Hochements en huit.....	57
40	Tigre se balance.....	58
41	Le jeu du fredonnement sur une jambe avec focalisation visuelle.....	60
42	Le bal-lab (balancement du labyrinthe).....	60
43	La focalisation avec le sac du grain.....	61
44	Enracinement avec le sac de grain.....	61
45	Le pont amphibien.....	62
46	Les huit du babouin.....	62
47	Les 8 du vélo.....	63
48	La nage du croco.....	63
Autres mouvements d'intégration.....		64
1	Jeu permettant d'aider à l'intégration du réflexe de Moro.....	64
2	La respiration costale contre résistance.....	64
3	Les points calmants.....	65
4	Le palming oculaire.....	65
5	Le palming auriculaire.....	65

6Balle(s) pour les os du crâne.....	66
7Jeux de billes.....	66
8Les 8 de l'écheveau.....	66
9Retournement ventre-dos-ventre.....	67
10L'étoile de mer.....	68
11La fleur.....	69
12Auto-remodelage pour le réflexe tonique asymétrique du cou.....	70
13Auto-remodelage du réflexe amphibien.....	71
14Auto-remodelage du réflexe de retournement.....	72
15Le grand oui pour relaxer le cou.....	73
La ménagerie.....	74
1Le lion paresseux.....	74
2Le hérisson.....	75
3Le papillon.....	76
4Le puma.....	77
5La chouette active.....	78
6La tortue.....	79
7La reptation du reptile.....	80
Les activations axiales.....	81
Activation « gauche-droite » pour la latéralité.....	81
Activation « haut-bas » pour le centrage.....	82
Activation « avant-arrière » pour la focalisation.....	83
L'arc.....	84
Les allongements.....	85
L'allongement (pour la latéralité).....	85
L'allongement (pour le centrage).....	86
Les résistances des membres.....	87
La résistance des membres (pour la Latéralité).....	87
La résistance des membres (pour le Centrage).....	88
La résistance des membres (pour la focalisation).....	89
Annexes.....	90
Bibliographie.....	90
Quelques définitions.....	91

- ✓ Professionnels
- ✓ Informations
- ✓ Formations
- ✓ Forum

sur le site officiel  
de l'IMP :

www.reflexes.org