

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

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

Comment procéder?

Dessine des huit horizontaux

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

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

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

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

Encore plus drôle :

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

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

Ces **8** vont t'aider à :

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