

Mme BABOULENE Julie
ITEP DES DEUX RIVIERES
jb.psychomotricite@gmail.com

A l'attention des familles des jeunes accueillis à l'ITEP,

Madame, Monsieur,

Par cette approche un peu particulière induite par les conditions actuelles, je me permets dans un premier temps de me présenter à vous. Je suis Mme Julie BABOULENE, psychomotricienne à l'ITEP des Deux Rivières depuis le mois de novembre 2019 sur le pôle Fourty, et depuis février 2020 sur le pôle Villeneuve-sur-Lot (remplacement de Mme C. FOURCAUD). Conformément à leur projet d'accompagnement personnalisé, je reçois régulièrement certains jeunes afin de proposer une séance individuelle et/ou un atelier psychomoteur.

Aujourd'hui, pour assurer autant que possible la continuité de ce travail, je vous transmets ci-joint une fiche élaborée à destination des jeunes, afin de leur permettre de pouvoir vivre des expériences motrices malgré la demande de rester chez soi.

Les mouvements que je propose ci-après aux jeunes sont issus du Brain Gym, ensemble de jeux moteurs élaborés par le chercheur Paul Dennison, visant la mobilisation du corps dans le but d'évacuer les tensions, de favoriser les compétences intellectuelles (concentration, mémorisation) ainsi que la gestion des émotions.

La durée des mouvements présentés correspond à moins d'une dizaine de minutes mais permet, si ceux-ci sont réalisés régulièrement, un mieux être sur le plan psychomoteur et une amélioration des capacités d'apprentissages.

Si les jeunes le souhaitent, je serai ravie de recevoir une photo des mises en situation. L'expérimentation de ces mouvements sera reprise dès la réouverture de l'ITEP.

Je reste à votre disposition pour d'éventuelles informations complémentaires.

Cordialement,

BABOULENE Julie

BRAIN GYM

1) Boire de l'eau



Boire de l'eau lentement pour démarrer l'activité de brain gym a un rôle énergisant.

2) Coordination main-œil

On plane une main sur le ventre au niveau du nombril, l'autre sous les creux de la clavicule (pouce d'un côté/index-majeur de l'autre) qui font de légers massages. En même temps, nos yeux font des mouvements de va-et-vient de droite à gauche ?



3) Mouvements croisés



Les mouvements croisés stimulent toutes les compétences motrices fines du corps et la latéralité (sens droite-gauche) qui interviennent dans l'écriture, l'orthographe, la coordination entre le cerveau gauche et le cerveau droit... Cela facilite toutes les tâches de coordination, et donc la compréhension.

On étend un bras et la jambe opposée puis on les ressemble pour que la main touche le genou.



Même chose avec le coude.

Contacts croisés derrière.
Main droite posée sur talon opposé (derrière)
Bras gauche levé.



4) Contacts croisés

Ils ont pour mission de proposer un retour au calme, de se recentrer et de se préparer à réfléchir, à maintenir sa concentration. On croise les bras et les jambes, et on maintient la position quelques instants tout en inspirant profondément. 7

