

Exercice : Les mouvements croisés

Pour être présent dans son corps

 **Objectifs :** Permettre de se concentrer et d'être présent dans son corps tout en mettant en place les circuits neuronaux qui relient les deux hémisphères.

 **Préparatifs :** Dégagez un espace avec suffisamment de place pour pouvoir tenir debout et faire des mouvements.

Consignes :

L'adulte donne des consignes du type « mets ta main droite sur ta cheville gauche » à l'enfant et l'enfant doit les appliquer.

- Il est important de donner les consignes lentement et de laisser du temps, afin que l'enfant ou le jeune ait bien le temps de les appliquer sans se presser.
- Il faut toujours relier la partie gauche du corps à la partie droite, on va donc aller toucher une partie située sur la droite du corps avec un membre gauche ou inversement mais on ne donnera jamais de consigne comme « mets ta main droite sur ton genou droit ».

Déroulé :

- 1) Expliquez les règles de l'exercice ludique.
- 2) Mise en position : en face l'un de l'autre, à environ 2 mètres, avec suffisamment de place autour de l'enfant ou du jeune pour faire des gestes.
- 3) Donnez la première consigne type « Mets ta main droite sur ton épaule gauche ».



Exercice : Les mouvements croisés

Pour être présent dans son corps

4) Vous avez ensuite plusieurs options en fonction de l'enfant :

L'enfant ou le jeune réussit : félicitez-le et continuez avec la suite. C'est la situation idéale mais attention toutefois à ne pas négliger cet exercice, il est efficace même si l'enfant ne rencontre pas de difficulté apparente. Vous pourrez donc augmenter progressivement le niveau de difficulté pour éviter l'ennui.

L'enfant a du mal car il confond sa droite et sa gauche :

- a) Dites-lui de penser à la main avec laquelle il écrit
- b) Trouvez un repère qu'il peut utiliser (montre, grain de beauté, etc.)
- c) Faites une croix sur une de ses mains pour qu'il ait un repère.

5) Continuez l'exercice avec d'autres consignes de la série, vous pouvez en inventer de nouvelles et augmenter un peu la difficulté pour pas s'ennuyer.

6) Vous arrêterez l'exercice au bout de quelques minutes. Vous pourrez le reprendre régulièrement avant de nouvelles séances de travail ou de devoirs.



Fiche action

Les mouvements croisés

« Pour commencer, on va faire un petit jeu pour t'aider à te concentrer et avoir plus conscience de ton corps, mais ne t'inquiète pas, tu devrais bien y arriver, ce n'est pas difficile du tout.

La consigne est toute simple : tu vas devoir faire lentement, et avec des gestes précis, les mouvements que je vais t'indiquer. Ok, c'est parti, tu vas tout de suite comprendre.

Mets ta main droite sur ton épaule gauche. »

Niveau 1 : c'est la série de base que vous pouvez utiliser lorsque vous commencez avec cet exercice.

- Mets ta main droite sur ton épaule gauche.
- Mets ta main gauche sur ton coude droit.
- Mets ta main droite sur ta cuisse gauche
- Mets ta main gauche sur ton genou droit.
- Mets ta main gauche sur ton oreille droite.
- Mets ta main droite sur ta joue gauche.
- Mets ta main droite sur ta hanche gauche.
- Mets ton pouce gauche sur mollet droit.
- Mets ton pouce droit sur ton genou gauche.
- Mets ton index gauche sur ta joue droite.
- Mets ton auriculaire droit sur oreille gauche.
- Mets ton pied gauche sur ton pied droit.



Fiche action

Les mouvements croisés

Niveau 2 : cette série comporte des consignes plus complexes.

Elle peut donc être utilisée lors d'une ou plusieurs autres séances, une fois que la première série (et les consignes de ce type sont) bien maîtrisées.

- Mets ta main gauche sur ton genou droit.
- Mets ta main droite sur ton avant-bras gauche.
- Mets ta main gauche sur ta cheville droite.
- Mets ta main gauche sur le côté droit de ton crâne.
- Mets ta main droite sous ton bras gauche.
- Mets ta main gauche sur ton épaule droite en passant par derrière la tête.
- Mets le dos de ta main gauche sur ta hanche droite en passant derrière ton dos.
- Mets ta main droite derrière ton genou gauche en passant par l'extérieur de la jambe.
- Mets ta main gauche derrière ton genou droit en passant entre les 2 genoux.
- Mets ton poignet droit sur ta cheville gauche.
- Mets ta paume de main droite sur ton coude gauche.
- Mets ton majeur gauche sur ton oreille droite.
- Mets ton talon droit sur les orteils du pied gauche.

