



## Fiche exercice 1 : mouvements croisés

Objectif de l'exercice : 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 ».
- 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 :
    - ☑ Dites-lui de penser à la **main** avec laquelle il écrit
    - ☑ Trouvez un **repère** qu'il peut utiliser (montre, grain de beauté, etc.)
    - ☑ 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.

