

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

1. Mouvements croisés



L'objectif ici est de croiser la ligne médiane afin de faire travailler les deux hémisphère du cerveau.

Prenez une musique rythmée et faites des mouvements croisés sur le rythme.
Changer régulièrement de mouvements!

Amusez vous et faites participer les enfants!
Chacun cherche un mouvement!

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

2. Massage du visage



Massé doucement ton visage en faisant de petits cercles et en suivant les flèches.

Cela aide à relâcher les tensions du réflexe de Babkin et favorise la détente de la mâchoire et de la bouche.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

3.La Fleur de Moro



Ouvre grand les bras comme une fleur qui s'ouvre, puis referme-les en te faisant un câlin.

Cet exercice aide à intégrer le réflexe de Moro et apporte calme et sécurité.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

4. Tapottement de tarzan



Tapotes ton sternum avec ton poing fermé comme Tarzan. Tu peux le faire en rythme en suivant cette sonorité “tcha-tcha-tchatchatcha”

Cette stimulation apaise le système nerveux et aide à gérer le stress lié au réflexe de Moro.

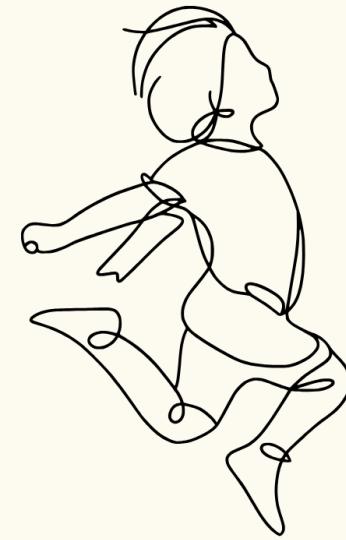
PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

5. Danse friction



Frotte tes bras, tes jambes et ton corps en dansant.

Cette stimulation tactile réveille le réflexe cutané et améliore la conscience corporelle et l'ancrage.

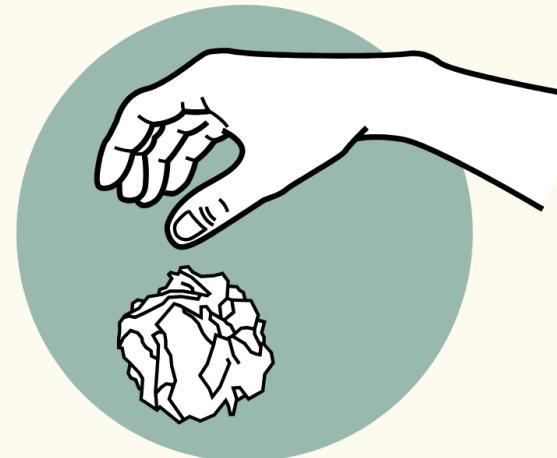
PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

6. Froisser-Défroisser



Froisse du papier puis essaie de le défroisser.

Ce mouvement affine la motricité fine et stimule le réflexe de préhension palmaire, essentiel à l'écriture.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

7. Attrape avec tes orteils!

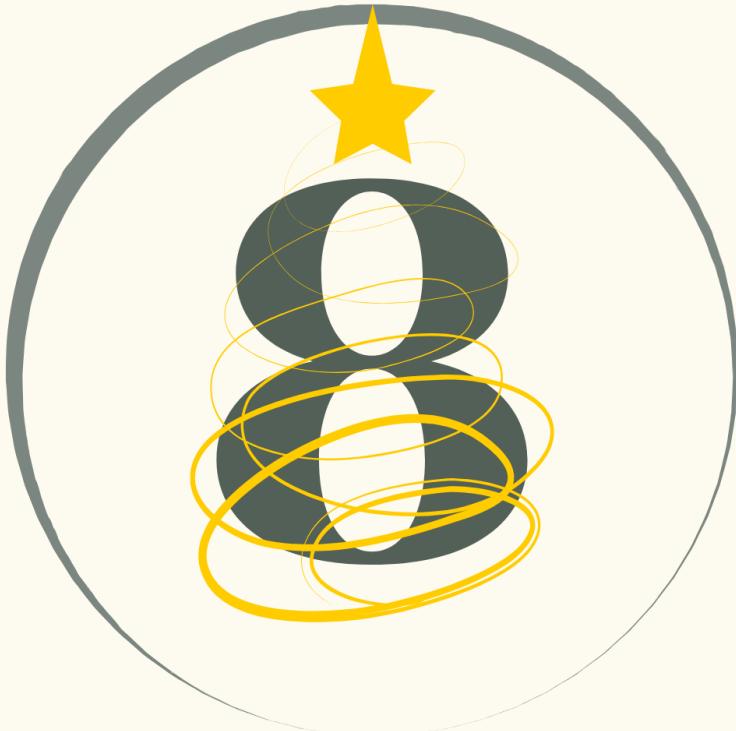


Utilise tes orteils pour attraper un petit objet au sol.

Cet exercice renforce le réflexe de préhension plantaire et améliore l'équilibre et la stabilité.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

8.Rampé



Rampe sur le ventre en avançant bras et jambes opposés.

Ce mouvement fondamental intègre le réflexe de ramping et développe la coordination motrice globale.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

9.Jonglage



Lance et rattrape des balles ou foulards.

Le jonglage stimule la coordination œil-main et aide à intégrer les réflexes visuels et de préhension.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

10.Grenouille



Accroupis-toi et saute comme une grenouille.
Ces bonds renforcent le réflexe tonique
symétrique du cou et développent la force
des jambes.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

11.Jardin



Imagine planter des graines : penche-toi,
creuse, arrose.

Ces mouvements d'extension et de flexion
intègrent le réflexe d'allongement croisé.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

12. Pousser/Repousser



Pousse contre un mur ou repousse quelqu'un doucement.

Ces exercices de résistance stimulent les réflexes toniques et renforcent la conscience de sa force.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

13. Le Chat



À quatre pattes, arrondit ton dos puis creuse-le comme un chat.

Ce mouvement intègre le réflexe spinal de Galant et assouplit la colonne vertébrale.

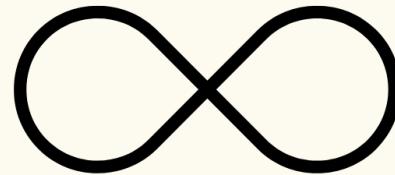
PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

14. 8 avec les yeux / pieds / mains



Trace des 8 couchés dans l'air avec tes yeux,
mains ou pieds.

Ce mouvement stimule la coordination
bilatérale et les connexions entre
hémisphères.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

15. Viens toucher le bout de ton nez



Les yeux fermés, touche ton nez avec ton index.

Cet exercice affine la proprioception et aide à intégrer le réflexe de Babinski.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

16. Equilibre



Tiens en équilibre sur un pied, puis l'autre.

Cette posture renforce le réflexe vestibulaire et améliore la stabilité et la concentration.

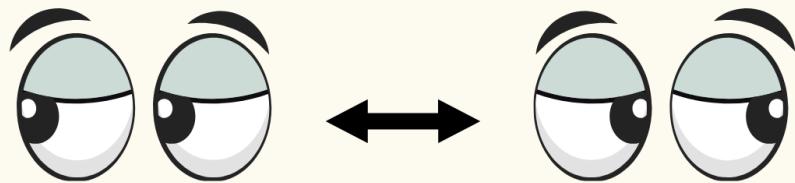
PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

17. Oeil de lynx



Suis un objet des yeux sans bouger la tête, de gauche à droite. Ce mouvement oculaire intègre les réflexes visuels et prépare à la lecture.

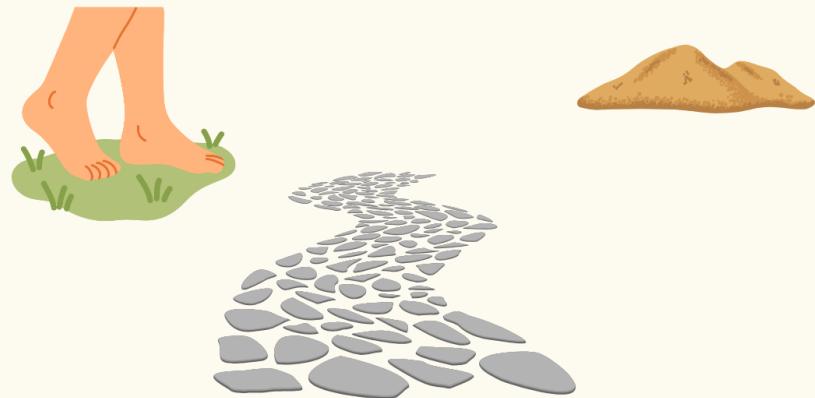
PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

18. Parcours sur différentes textures



Marche pieds nus sur différentes surfaces. La variété de textures stimule le réflexe de la peau et enrichit les informations sensorielles du corps. Cela sécurise ton corps.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

19. Course sur coussins



Avance sur des coussins instables. Ce défi d'équilibre renforce le réflexe vestibulaire et développe l'adaptation posturale et la coordination.

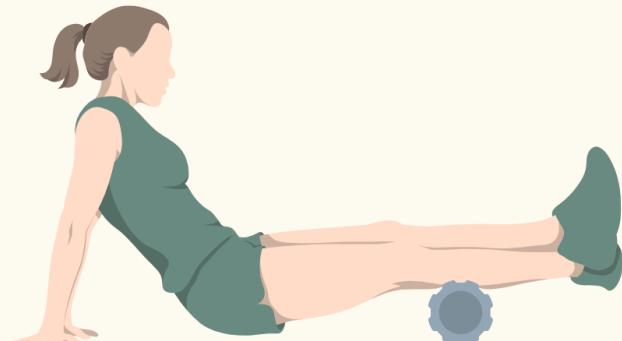
PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

20. Automassage rouleau



Roule ton corps sur un rouleau ou une balle. Cette pression profonde apaise le système nerveux et aide à intégrer le réflexe de paralysie par la peur.

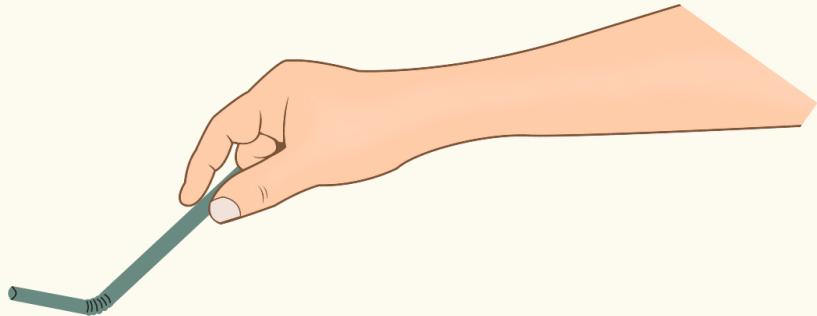
PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

21.La paille



Fais passer une paille d'un doigt à l'autre.
Cette manipulation fine stimule le réflexe de
préhension et développe la dextérité
nécessaire à l'écriture.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

22. ECAP



Énergiser, Clair, Actif, Positif : bois de l'eau, masse tes oreilles, fais des mouvements croisés. Cette routine Brain Gym active tout le corps et le cerveau.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

23. Ange dans la neige



Allongé sur le dos, ouvre et ferme bras et jambes simultanément. Ce mouvement symétrique intègre les réflexes toniques et procure calme et centrage.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

Calendrier du mouvement



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL

24. marcher sur pointes



Avance sur la pointe des pieds comme une danseuse. Cet exercice renforce le réflexe de Babinski et améliore l'équilibre et la posture.

PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL



PAULINE QUÉRÉ
POTENTIEL