

• BRAIN GYM 1



EQUILIBRAGE MERVEILLEUX

1) E C A P



<http://affiliation-momo.com/l-e-cap-brain-gym>

2) OBJECTIF

- Vérifiez que l'objectif soit P A C E :
 - Positif
 - Actif
 - Clair
 - Energisant



Si besoin reformulez l'objectif :

3) PRE - ACTIVITES

Pour prendre le temps d'observer ses ressentis et ses limitations par rapport à l'objectif.

- Mettez l'objectif en action + observez et notez les ressentis

Champ médian	Voir	Ecouter	Ecrire	Attitudes positives
-Cross crawl -X -Marionnette =II	-Regardez dans toutes les directions -Poursuite -Lire	-Tête à droite -Tête à gauche -Écoutez -Pensez -Souvenez-vous -Épelez un mot	-Tenez un stylo -Lettres alphabet -Écrire pour communiquer -Écrire ses pensées	- Pensez à ce que l'on souhaiterait

4) MENU D'APPRENTISSAGE

- Choisir 1, 2, 3 activités :

Dans le poster des mouvements ou dans ce tableau :

Champ Médian	Voir	Ecouter	Ecrire	Attitudes positives
- R D L	-8 couché -Pts du cerveau -Pts enracinement -Pts de l'espace -Pts d'équilibre -Roulement du cou -Respiration	-La chouette -L'éléphant -Ouvrir grand ses oreilles -Balancements -Abdos croisés	-Crayonnage -8 de l'alphabet -Bâillements -Activation du bras -Dynamiseur	-Contacts X -Points +

L'accompagnant et l'apprenant font les activités ensemble

5) POST-ACTIVITES

Reprenez le tableau des pré-activités et refaire toutes les pré-activités « débranchée »

Elles devraient toutes être branchées !

Si ce n'est pas le cas refaire un mouvement du menu ou de l'E C A P, cela peut être un mouvement déjà choisis qui a besoin d'être repris ou un nouveau.

Vérifiez une nouvelle fois l'intégration jusqu'à ce que tout soit « branché »

Mettez l'objectif en action et observez s'il y a des changements dans les ressentis

Choisissez les
activités de
renforcement à
pratiquer à la
maison



Appliquez la nouvelle acquisition

FÉLICITATIONS !!!

