

LES SOUHAITS DE LA CREATRICE :

- 1- Proposer un moment suspendu et de complicité parent-enfant,
- 2- Proposer un outil pédagogique aux thérapeutes ou spécialistes de la rééducation,
- 3- Renforcer sa capacité d'auto-observation,
- 4- Faciliter les apprentissages,
- 5- « *Parlez à votre enfant comme vous voudriez que l'on vous parle à vous-même* » Catherine Guegen.

Accompagner avec indulgence ! Chaque enfant se développe à son rythme, c'est pour cette raison que je n'ai pas proposer de niveau d'âge pour chaque variante. A vous, accompagnant(s), d'estimer si l'activité sera suffisamment stimulante pour y trouver un bénéfice et cultiver l'estime de soi mais pas trop défiante pour ne pas mettre l'enfant/l'élève en difficulté et le décourager. Plutôt que de lui dire « non, ce n'est pas comme ça ... mais comme ça », je vous propose la formule suivante : « ok, super, intéressant ! maintenant, je te propose de faire autrement, qu'en penses-tu, que ressens-tu ? ». L'idée est d'observer et de valoriser ce dont il est capable et de partir de là où il en est dans son développement pour l'accompagner vers de nouvelles expériences, de nouvelles structures cérébrales.

LUNETTES DE LOCORICO ET LE BRAIN GYM

- L'outil, Les lunettes de Locorico, est un outil inspiré du mouvement Brain Gym « les huit couchés ». Ce mouvement qui croise la ligne médiane apporte « *une relaxation immédiate des yeux, une amélioration de la compréhension, une plus grande rapidité de lecture et un sentiment de plaisir* ». Le Brain Gym propose des activités physiques et ludiques, destinés à un large public, qui nous aident à améliorer notre capacité à apprendre durablement et avec plaisir, à atteindre des objectifs motivants, à mieux gérer son stress et réguler ses émotions, à être en lien « *avec son environnement d'une manière agréable, aimante et efficace* ». Le Brain Gym s'appelle également Education Kinesthésique : « *la stimulation de l'apprentissage à travers nos mouvements. C'est une approche basée sur l'étude des muscles et des mouvements : la cinésiologie.* »
Extraits du livre « Apprendre par le mouvement – Découvrez le Brain Gym et ses bienfaits ». De Paul Dennison qui est le Fondateur du Brain Gym avec son épouse Gail.

BENEFICES OBSERVES ET RAPPORTES :

- 1- Apaisement de la pensée ;
- 2- Relaxation physique et visuelle ;
- 3- Aide avant les devoirs ;
- 4- Léger étirement oculaire ;
- 5- Coordination œil-main ;
- 6- Participe à l'intégration des deux hémisphères neuronaux grâce au croisement de la ligne médiane ;
- 7- Facilite les apprentissages scolaires (écriture, lecture)
- 8- Renforce la latéralité

FABRICATION DE L'OUTIL :

Les Lunettes de Locorico sont une petite version transportable (23 cm) du grand « huit couché » en bois (56cm) utilisé en cabinet de kinésiologie ou graphothérapie. C'est un produit français fabriqué dans l'Isère, proche de Grenoble, à Gières, avec une imprimante 3D et du plastique à base, entre autres, de maïs, betterave et de manioc, dans les ateliers de Guillaume Rico, fou de locomotive. D'où le nom : LOCORICO. (loco = locomotive et non pas « fou » en espagnol). Vous pouvez découvrir sa boutique en tapant : www.Locorico.fr. Vous y trouverez des croisements pour créer le signe de l'infini avec des rails en bois. De quoi animer un atelier sur le geste de l'écriture des chiffres, par exemple. La bille mesure 12,7mm. C'est le même diamètre utilisé pour les jeux de marques Gravitax ou Géomag.

AVERTISSEMENT : INTERDIT AUX ENFANTS DE MOINS DE TROIS ANS

A cause de la présence de la bille qui est de la taille du diamètre de l'œsophage d'un enfant de trois ans et au risque d'étouffement, l'outil ne peut être laissé sans surveillance pour les enfants de moins de trois ans. C'est pour cette raison que j'ai décidé de l'appeler « outil » et non « jeu ». C'est un outil qui a pour vocation d'être utilisé par un enfant accompagné d'un adulte, parent, éducateur, spécialiste de la rééducation... Entre vos mains, il sera sublimé.

INVITATION A DEVELOPPER SON SENS D'AUTO-OBSERVATION

Dans son autobiographie, Paul Dennison nous explique que le véritable plaisir réside dans notre « *capacité à observer, à prendre des décisions et à avoir suffisamment d'autodétermination pour créer des changements dans notre vie. (...) Faire attention à nos propres pensées, sentiments, tensions musculaires ou processus physiologiques est la première étape pour être capable d'accomplir quelque chose de différent.* » Quand Paul Dennison dit « différent » ou « changement » je comprends : nouvelles structures neuronales et donc apprentissage durable.

A mes yeux, il me semble intéressant d'accompagner les enfants dans cette capacité à s'auto-observer dans ses pensées, son corps et ses émotions. Il développe ainsi son intelligence émotionnelle, son sens intéroceptif (capacité à ressentir son corps de l'intérieur) qui sont des compétences que nous retrouvons dans la pyramide des apprentissages. Une fois adulte, j'imagine que cette habitude d'autoréflexion lui permettra plus facilement de poser un regard objectif sur l'appréciation de sa vie avec un impact positif sur sa capacité à faire des choix en respect avec son « moi-profond ».

Depuis sa création en août 2023, j'ai pu observer des dizaines d'utilisateurs (de 2 ans à 92 ans) et je suis impressionnée par la diversité des témoignages basés sur l'observation que ce soit dans la dimension corporelle, émotionnelle ou mentale. C'est un peu comme si l'outil venait interroger notre sagesse et toucher précisément là où nous en avons le plus besoin.

Voici quelques questions que nous pouvons nous poser en l'utilisant.

- 1- Comment est-ce que je me sens quand j'utilise l'outil dans mon corps, dans mes émotions, dans mes pensées ? Est-ce que je ressens des tensions musculaires ? Mes genoux sont-ils verrouillés ? Ai-je la tête dans les épaules ? Suis-je stressé(e) ? Suis-je envahi(e) par des émotions désagréables, des peurs ? Ma pensée est-elle claire ou bien confuse ? Ma respiration est-elle coupée ou naturelle ?

MODE D'EMPLOI DE BASE ET SES VARIANTES

- 2- Le croisement des deux boucles du 8 est-il aligné à ma ligne médiane qui passe par le nombril et coupe mon corps en deux côtés (droite-gauche) ou bien est-il décalé sur un côté ?
- 3- Quel que soit le mode d'utilisation ou la variante choisie, vous êtes invités à vous observer, avant, pendant et après l'activité. N'oubliez pas d'apprécier tout changement, sans que ce soit forcément un mieux.
- 4- Observez les sensations, formulez-les à haute de voix pour une meilleure conscience de soi et compréhension, et surtout accueillez-les sans jugement ni interprétation.

MODE D'EMPLOI DE BASE :

1. Tenez l'outil par les oreilles, la flèche et le « UP » orientés devant soi. Le pouce n'empiète pas sur le sillon pour permettre à la bille de circuler.
2. Placez la bille au centre du croisement des deux boucles.
3. Faites rouler la bille dans le sens indiqué par la flèche, en haut à gauche (qui correspond au sens des lettres cursives rondes a,c,d,g,o,p,q. Le tracé de la bille dessine un « huit couché » ou le signe de l'infini.
4. Suivez des yeux le mouvement continu de la bille sans bouger la tête (si possible).
5. Vitesse : pas trop vite pour ne pas faire tomber la bille et perdre la poursuite oculaire, pas trop lentement pour faciliter la régularité du roulement. A vous de trouver la juste vitesse selon votre confort.
6. Durée : indéterminée et propre à vos ressentis. 10 secondes, 5 minutes ?
7. Quand : À tout moment sans risque de perte de la bille, avant les devoirs, avant de dormir, en atelier, en famille, en séance, dans une salle d'attente
8. En fonction de votre public et de l'objectif éducatif ou thérapeutique visé, il est aussi intéressant de ne donner aucune consigne et d'observer en silence le nouvel utilisateur investir l'outil.

PROPOSITION (non exhaustive) DE PRISE DE L'OUTIL

- 1- **Par les oreilles**, avec la pince de précision de chaque main.
- 2- **Les mains ouvertes à plat**, paumes dirigées vers le ciel, se placent sous l'outil et les pouces écrasent le dessus des oreilles pour stabilisation.
- 3- En mode « **roulis** » oscillement droite gauche.
- 4- En mode « **tangage** » oscillement avant-arrière.
- 5- Les bras souples ou bien collés le long du buste. Le buste bouge en réalisant un huit couché, le bassin est immobile, c'est la **ceinture abdominale** qui entraîne le déplacement de la bille.
- 6- Assis, debout, sur un pied, puis l'autre (équilibre), accroupi, Selon de confort de chacun.
- 7- **En marchant** tout droit ou bien en dessinant un Huit couché, avec un **sac de grains** sur la tête...
- 8- Posé **sur les genoux**, sans les mains, ce sont les hanches et la pointe des pieds qui actionnent le mouvement de la bille.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise prise. A vous d'observer les sensations physiques ressenties selon votre choix de prise.

VARIANTES D'UTILISATION DES LUNETTES DE LOCORICO – AVEC LA BILLE :

3

« Les Lunettes de Locorico » est un outil pédagogique vendu sur le site de Locorico.fr et sur Amazon. Une création de Marie-Céline Lacroix, facilitatrice Brain Gym. Suivez-moi sur Facebook et/ou Instagram ! Dernière mise à jour, le 17 février 2025.

MODE D'EMPLOI DE BASE ET SES VARIANTES

1- Immobilisation de la bille

à la hauteur du point qui se trouve au cœur du croisement des deux boucles. Activité intéressante pour baisser en énergie, avant les devoirs pour un retour au calme avant une leçon ou avant de s'endormir.

2- Pré-activité des « huit couchés » :

Pour se familiariser au mouvement Brain Gym des « huit couchés ». Observer, incorporer le mouvement, le tracé, la direction (en haut à gauche) de la bille pour ensuite pouvoir plus facilement reproduire le mouvement dans l'espace avec son bras tendu dans le prolongement de son nez, puis l'autre et ensuite avec les deux mains. C'est un mouvement de la ligne médiane que les kinésithérapeutes connaissent bien puisque le Brain Gym est un des modules de leur cursus de formation.

3- Tester sa mémorisation :

Proposez à l'apprenant de réciter sa poésie, un calcul mental, restituer ses connaissances tout en manipulant l'outil. Observer la fluidité du mouvement, de la voix, du geste, de la respiration. Est-ce facile de restituer l'information ou bien observons-nous des blocages ou un ralentissement dans l'utilisation de l'outil?

4- Les yeux fermés :

Se concentrer sur le bruit du roulement de la bille. Visualiser la bille qui roule et trace un-lemniscate. Ou imaginer le huit couché qui vient connecter les deux oreilles. Qu'est ce qui se passe dans mes ressentis quand je me prive de la vue ? Le roulement de la bille est-il différent ? Mon équilibre est-il impacté ?

5- Les oreilles bouchées :

Proposition de se concentrer sur la fluidité du roulement de la bille et le tracé du « huit couché ». Qu'est ce qui se passe dans mes ressentis quand je me prive de l'ouïe ? Est-ce que j'observe un changement ? Mon équilibre est-il impacté ?

6- Respiration :

Proposition de caler sa respiration en fonction de la vitesse du roulement de la bille, du nombre de tours. Par exemple, pour une respiration courte, j'inspire dans la boucle de droite et expire dans la boucle de droite. Si c'est inconfortable avec le roulement de la bille, remplacez la bille par l'index. Mais surtout, à chacun de trouver son rythme. (Attention au risque de sur-ventilation avec les enfants pour tout exercice impliquant la respiration consciente).

7- Réflexe de **Babinski** : Posez l'outil par terre. Attrapez la bille avec les orteils pour le déposer dans le sillon de l'outil et avec le gros orteil, poussez la bille pour roulement. Changez de pied. Cette activité à répéter sur plusieurs semaines, 5 minutes par jour, peut contribuer à l'intégration du réflexe archaïque du pied : « Babinski » (Enfant qui marche sur la pointe des pieds). Pour en savoir plus sur l'intégration des réflexes archaïques et pour trouver un consultant en IMP, vous pouvez consulter le site www.reflexes.org.

8- **Outil médiateur** : posé sur le bureau d'un professionnel du corps médical, de la rééducation ou du bien-être, l'outil peut servir de médiateur pour créer du lien avec un patient en difficulté pour communiquer.

VARIANTE D'UTILISATION DES LUNETTES DE LOCORICO - SANS LA BILLE

A/ En mode gabarit :

Utilisez l'outil comme gabarit pour reproduire les contours du huit couché. Il est nécessaire de lever le crayon pour ne pas dessiner les oreilles qui n'ont plus d'intérêt sur la feuille et dans lesquelles l'énergie pourrait se bloquer selon les adeptes de la Physique Quantique. Je propose ses variantes sans bille en atelier avec des grandes sections de maternelle. Je m'écarte ainsi de tout risque d'accident d'étouffement ou de perte de la bille.

- 1 Personnalisez, tel un **artiste**, l'intérieur de la piste du 8 pour s'en resservir avec l'index magique (sans crayon), une fois plastifié par exemple. Pour y dessiner des boucles à l'intérieur et à l'extérieur de la piste tout en tournant la feuille, coller des gommettes, des petits pompons pour une approche sensorielle... Une activité qui ne laissera pas les art-thérapeutes indifférents !
- 2 Proposez une **relaxation graphique** en dessinant à l'intérieur du tracé des huit couchés, main dominante, main soutenant, et des deux mains. Activité inspirée du travail des rééducateurs du geste de l'écriture.
- 3 Dessiner un « huit couché » permet d'expliquer le « **Flux des apprentissages** » : « quand tu vis dans de bonnes conditions, tu apprends facilement, le mouvement à l'intérieur du 8 est fluide. Quand tes conditions de vie ne sont impactées, que tu ne sens fragilisé ou en tension, le mouvement ralentit, voire se bloque. Réaliser un ou plusieurs mouvements Brain Gym te proposent de retrouver de la fluidité dans ton élan de vie et dans tes apprentissages ».
- 4 « **Le huit de l'alphabet** » avec de la **pâte à modeler** pour renforcer l'apprentissage du ductus académique des lettres scripts et cursives (selon eduscol.fr). Roulez des boudins avec de la pâte à modeler et les insérer dans le sillon pour le tracé des lettres rondes des lettres miroirs (bdpq), par exemple. L'occasion pour l'enfant de se muscler les paumes et de se préparer à une tenue dynamique de l'outil scriptural.
- 5 **Les mots de temporalité** (niveau CE1) : Proposez à l'élève d'écrire sur des bouts de papier les mots marquant la temporalité (autrefois, avant, hier, dorénavant, aujourd'hui, tantôt, demain, plus tard...). L'occasion de revoir l'orthographe des mots et de découper. Placer les lunettes de Locorico à plat, devant l'élève. Le croisement est aligné avec la ligne médiane de l'élève. Si besoin, tracer la ligne médiane sous l'outil pour bien différencier les deux boucles. La ligne de gauche représente le passé, puisque la bille tourne dans le sens anti-horaire. La boucle de droite représente le futur. Le croisement du huit couché représente le présent, puisque la bille tourne dans le sens horaire. Demandez à l'élève de placer les mots du passé dans la zone de la boucle de gauche, les mots du futur dans la zone de la boucle de droite et les mots du présent au-dessus et au-dessous du croisement.
- 6 **Le jeu de l'araignée** (avec des pinces à linge) :

Pour cette activité, vous avez besoin :

- 1- Des lunettes de Locorico sans la bille,
- 2- 1 dé par joueur pour gagner du temps (sinon un seul fera l'affaire),
- 3- Une vingtaine de pinces à linge qui remplissent le contour de l'outil,
- 4- De 2 à 3 joueurs (plus il y aura de joueurs, plus la partie sera courte)

Préparation du jeu :

MODE D'EMPLOI DE BASE ET SES VARIANTES

Demandez aux enfants d'accrocher les pinces à linge tout autour des deux boucles. C'est l'occasion de muscler la commissure entre le pouce et l'index pour une meilleure tenue de l'outil scriptural. Observez si le pouce qui pince est en flexion (écrasé sur la pince) ou en extension (le pouce et l'index forment un soleil). Puis retourner l'outil, sillon vers la table ou le sol, les pinces, telles des pattes d'araignée, surélèvent l'outil.

Démarrage :

Chaque joueur prend un dé et le lance. Le joueur qui a obtenu le plus grand nombre commence. A vous de décider dans quel sens vous souhaitez jouer (sens horaire ou antihoraire). Le premier joueur devra retirer autant de pinces que le nombre indiqué sur le dé. Si le dé montre un 5, le joueur retire 5 pinces. Le joueur suivant fait de même.

Fin du jeu : la partie s'arrête dès que l'outil, déséquilibré par le retrait des pinces, touche la table. Celui qui a fait tomber l'outil distribue de son stock une pince par joueur. Les joueurs comptent leurs pinces. C'est celui qui a le plus de pinces qui a gagné.

7 **Le jeu de l'oie** : en cours de création.

MA VARIANTE FAVORITE

Clarté mentale : Cette variante est ma préférée. Mentalement hyperactive, je m'en sers lorsque mes pensées s'emballent, que je bloque sur un problème ou bien que ça tourne en boucle. Je m'installe confortablement pour ne pas être dérangée par une crampe. Je porte mon attention sur mon tonus musculaire et je relâche les tensions en passant en revue mon corps en partant des pieds à la tête.

Je tiens les lunettes de Locorico par les oreilles. Je place la bille au milieu et la fais rouler dans le sens indiqué par la flèche, en haut à gauche.

Contrairement à l'utilisation de base, je fixe mon regard sur le point situé au milieu du croisement. Ma vue se floute, ça n'a pas d'importance. J'appelle cet état : « un acte de présence ». Je sens que mon mental s'apaise et que mes pensées s'organisent, se clarifient un peu comme « la vase qui retombe au fond de l'eau ». Essayez de penser à votre liste de courses, vous verrez, c'est compliqué. Vous serez surpris d'observer votre état de conscience descendre en fréquence alpha qui est la fréquence de la méditation, dans laquelle je me dépose pour rentrer en lien avec les enfants, les personnes fragilisées et les chevaux.

Cette activité me connecte à mon moi-profond, ma petite voix intérieure, à mes besoins. Cette variante n'engage que moi mais je serais curieuse de savoir si vous l'avez expérimentée.

LES VARIANTES PROPOSEES PAR DES SPECIALISTES DE LA REEDUCATION ET/OU THERAPEUTES

Ce qui m'enthousiasme avec cet outil, c'est qu'il existe un nombre infini de variantes et la liste est loin d'être exhaustive. Voici une liste de variantes proposées par des spécialistes qui utilisent les Lunettes de Locorico en séance :

- 1- **Duo** : Chaque participant tient l'extrémité de l'outil par une oreille. Le but étant, à deux, de se coordonner pour faire rouler la bille. Observez qui dirige l'autre, l'enfant ou le parent ? Puis, inverser les rôles. Comment je me sens quand mon parent me dirige ? comment je me sens quand mon enfant me guide ?

Une proposition de Delphine V, Kinésiologue

2- **Phobie scolaire :**

Proposer de placer à l'intérieur de la boucle de gauche (boucle sens anti horaire, mode automatique) une maison et à droite l'école (boucle sens horaire, mode de repérage). Possibilité que ce soit l'enfant qui construise les bâtiments en légo.com, par exemple. La bille représente l'enfant qui se déplace et en roulant, l'enfant visualise l'organisation de la journée : « Le matin, tu vas à l'école, puis tu rentres à la maison, le lendemain, tu retournes à l'école, puis reviens à la maison ... ».

(La phobie scolaire est une souffrance qui entrave un apprentissage serein et qui nécessite un accompagnement personnalisé par une personne qualifiée.)

Une proposition de Delphine V, Kinésiologue

3- **La flèche des doigts :**

a/ Posez l'outil sur une table, à plat, devant vous. Pour le droitier, l'inclinez sur la gauche (\), de telle sorte que la pince tripode (pouce, index, majeur), le poignet et l'avant-bras soient dans le prolongement de la flèche. Pour le gaucher incliner l'outil dans l'autre sens (/).

b/ Placez la bille sur le point de croisement des deux boucles.

c/ Tenez un crayon à papier comme pour écrire. Il est recommandé de garder la paume de la main coller à la table et de ne bouger que la pince.

d/ Démarrez en pliant les doigts (flexion) puis poussez la bille en dépliant les doigts (extension) et laissez rouler la bille. Recommencer une fois que la bille s'arrête en la replaçant au niveau du croisement.

e/. Le geste de l'écriture part des doigts et non de l'épaule ou du poignet. Cette activité est remarquable pour stimuler la mobilité des doigts. Elle est proposée par les rééducateurs de l'écriture pour préparer l'enfant à une tenue tri-digitale de l'outil scriptural (pouce, index, majeur sous les deux premiers).

f/ Observez si le crayon repose bien sur la commissure du pouce (partie fine de la paume qui se trouve entre le pouce et l'index) et si les trois doigts concernés fléchissent et s'étendent facilement en formant un arrondi. N'hésitez pas à consulter un spécialiste de la rééducation, d'un point de vue graphique, de l'écriture en cas d'écriture douloureuse, fastidieuse, illisible ou lente. L'objectif étant de retrouver le plaisir d'écrire et un meilleur rendu scolaire.

Une proposition de Valérie D, Graphothérapeute,

4- « L'outil est intéressant plus particulièrement en fin d'un processus où nous expérimentons que « la main est reine et le regard suit ». Il est préférable tout d'abord de commencer par une approche sensorielle des « huit couchés » pour ensuite terminer par les lunettes de Locorico. Attention à ne pas faire rouler trop vite la bille pour faciliter la poursuite oculaire ».

Une proposition de Claire Dhérissart, kinésiologue et formatrice Brain Gym, à Bordeaux (33). (voir la vidéo sur Intagram <https://www.instagram.com/reel/DBw3VN8s9yH/?igsh=Y2t2aDhuazRyaXU0>)

J'invite ici, tout utilisateur d'origine familiale ou professionnelle à partager SA variante ou son expérience d'une façon anonyme ou annoncée. En m'écrivant à l'adresse marieceline-lacroix@locorico.fr. Je rajouterai votre variante à ce document qui sera ensuite disponible sur le site du fabricant www.locorico.fr.

J'aime l'idée que ce document soit sans fin...

Observez, explorez et surtout : Amusez-vous !

Infiniment vôtre,

Marie-Céline Lacroix

Facilitatrice Brain Gym et créatrice de l'outil.