

OUROS

1

Une méthode préventive préparant dès 4 ans tous les enfants aux apprentissages scolaires et permettant d'éviter les problèmes scolaires d'apprentissage ultérieurs dans 80% des cas.

2

Une méthode rééducative pour les enfants dysgraphiques, dyslexiques, dyscalculiques, et autres, en difficulté.

Sommaire :

Une première partie théorique expose les principes de création de la méthode et ses visées tant en éducation qu'en rééducation et, une seconde partie, présente l'ensemble des exercices de la méthode OUROS pour les personnes souhaitant l'utiliser.

A - OUROS - La théorie

Définition

OUROS est une méthode **neuro-psychomotrice** et de surcroît **ludique**. Elle s'appuie sur les pré-requis neuro-psychomoteurs fondamentaux et contribue à améliorer les apprentissages scolaires de base : lire, écrire, compter.

Ces pré-requis : maîtrise motrice, latéralisation, schéma corporel, orientation et structuration spatio-temporelles constituent les fondements du savoir-analyser et mémoriser. Sa créatrice l'avait conçue pour les classes de Maternelle, CP et CE1 (de 4 à 7-8 ans).

Elle se situe en dehors des méthodes d'apprentissage de la lecture et de leurs querelles.

En France elle est aujourd'hui plus connue et pratiquée en rééducation par les orthophonistes et les psychomotriciens. Elle s'adresse alors aux enfants de 7 à 12 ans et parfois plus.

1 - Une méthode d'éducation neuro-psychomotrice

Il s'agit exactement d'une méthode neuro-audio-visuo-psychomotrice créée initialement pour favoriser précisément les apprentissages premiers chez tous les enfants, à partir du corps et de tous les sens. Une femme d'une intuition géniale l'a conçue, ignorant d'ailleurs que l'ensemble de ses intuitions serait ensuite confirmé par les récentes découvertes neuro-scientifiques.

1.1- les conditions de création de la méthode

Elle fut l'œuvre de Théa Van Der Wort, née en 1887 en Hollande et qui deviendra, par son mariage avec un Français, Théa Bugnet.

En 14-18, infirmière, la vue des misères physiques et morales des soldats l'engage à lutter contre les facteurs de détérioration physiologique et psychologique. Elle préconise, au moyen de certains mouvements, de favoriser à la fois le développement physique et l'équilibre psychique. Elle ne cesse d'engranger des connaissances dans tous les domaines concernés : anatomie, physiologie, psychologie et psychanalyse, philosophie avec Bergson, la respiration et la relaxation, les massages avec Boris Dolto

En 1940, lors de la seconde guerre mondiale, elle reprend son métier d'infirmière puis, avec du recul et réfléchissant à ses résultats, elle commence à rédiger quelques-uns de ses grands principes dont ces deux premiers :

1. devant une paralysie ou une impotence localisée, faire travailler tous les autres muscles. Elle crée ainsi la myothérapie.
2. rechercher l'action importante de la respiration pendant les soins (rôle libérateur d'une respiration large et rythmée).

1.2- des observations

Après la guerre observant les enfants d'écoles primaires, elle est frappée par les mains crispées des enfants lors de l'écriture et par les mauvaises attitudes.

Jusque-là, devant les difficultés de l'enfant on incriminait soit ses possibilités limitées, soit son caractère, soit une mauvaise application de la méthode d'enseignement. Théa BUGNET va chercher ailleurs la raison des contractures. Elle pense d'abord à l'anxiété due elle-même peut-être à l'agressivité réprimée, d'où une motricité saccadée, "convulsive" selon ses termes, mais elle suppose également ce qu'elle appellera une "insuffisance de la forme figurée intérieure d'un mouvement" entraînant un sentiment d'insuffisance et des hésitations qui influenceraient défavorablement le développement de la motricité.

Elle écrit alors : "**Voilà ce qui manque : un geste large, sans résistance, suivant un rythme musical...** Arriver à faire de tout un jeu qui ira en se compliquant, en intéressant progressivement des groupes musculaires de plus en plus délicats, en faisant jouer des connexions nerveuses de plus en plus fines."

D'où la découverte d'un nouveau principe :

- apprendre à l'enfant, à partir d'un geste large, exécuté par jeu et sans crispation, à aboutir au geste minuscule de l'écriture sur un cahier. Elle va dès lors s'efforcer de construire sa méthode en tenant compte des possibilités de l'enfant à chaque palier d'acquisitions nouvelles.

1.3- de géniales intuitions

Elle redécouvre ainsi le **parallélisme psychomoteur** et se rapproche des travaux de ses contemporains GESELL et WALLON. Elle constate, et ceci va confirmer ses hypothèses, que si l'on améliore la motricité, des répercussions se font sentir sur le plan psychologique. Elle en conclut : "Une rectification du développement de la motricité entraîne une correction des possibilités de l'expression, un sentiment plus sûr et plus libre".

Elle a redécouvert l'unité corps-esprit, la plasticité sensori-motrice, la capacité incommensurable de récupération des enfants, elle soupçonne même l'interchangeabilité et la complémentarité de nombreux systèmes cérébraux ... , bref pour elle, l'unité psychomotrice est une réalité dont il faut partir.

1.4- des principes d'action

- 4 ans est la période sensible de l'écriture. L'enfant a alors le goût d'écrire, la possibilité de coordonner ses gestes et d'ajuster ceux-ci aux chansons (mouvements en rythme),
- l'enfant comprend mieux ce que nous faisons que ce que nous disons,
- une bonne motricité suppose l'intégrité des sens et de la musculature,
- pour renforcer l'image du mot, se servir de tous les sens, l'ouïe, la vue, le toucher, pour renforcer le travail musculaire,

Sur le plan pédagogique elle préconise :

- devant un exercice trop difficile, arrêter et reprendre un exercice plus simple mais réussi, pour pouvoir progresser.
- donc toujours hiérarchiser les difficultés et ne jamais aller jusqu'à la fatigue qui entraîne instabilité et énervement,
- ne jamais demander de refaire le même exercice, mais proposer une variante c'est-à-dire un exercice de même niveau et strictement analogue dans la visée,
- ne pas répéter les consignes afin d'entraîner l'enfant à concentrer son attention,
- toujours encourager l'enfant dans sa progression.

Face à l'écriture :

- faire tracer en grand et sans résistance les formes basiques de l'écriture (la verticale, le rond, l'horizontale, l'oblique, les boucles ...), puis en résistance, et de plus en plus petit,
- habituer la main à les tracer et toujours en rythme et en chantant,
- placer, seulement après la connaissance des formes basiques et dans une main éduquée, le crayon,

1.5- une méthode créée "Le Bon Départ"

La méthode est créée. Il restait à Théa BUGNET à passer à l'expérimentation et à vérifier son efficacité. Elle va donc l'essayer dans une école privée à Cannes. "L'expérience est très intéressante", écrira un Inspecteur de l'Enseignement Public d'alors. Avec Annie BOON, institutrice de CP à Bréda en Hollande qui l'applique avec constance et créativité, Théa Bugnet cisèle sa méthode appelée Le Bon Départ. En France, à Paris, Denise Kœchlin et d'autres contribueront à ce

perfectionnement de la méthode et à son extension. Des stages de formation auront lieu tous les ans jusqu'en 1975 environ et dans le cadre de l'association Bon Départ.

A partir de la création du Certificat de Psychomotricité au CHU Pitié-Salpêtrière en 1961, Denise Kœchlin continuera, seule, à enseigner la méthode jusqu'en 1990.

L'association Bon Départ ayant cessé ses activités, le flambeau sera transmis en 1996 à Arlette Mucchielli (alors créatrice et responsable de la section des Sciences de l'Éducation à l'université de Nice) pour moderniser la méthode et continuer sa transmission. Un nom grec OUIROS (plus fédérateur sur le plan international) lui sera donné signifiant : vents favorables (tout un symbole).

Les stages de formation à la méthode auront lieu régulièrement jusqu'en 2010.

En application de ces principes, la méthode comporte 4 genres d'exercices recensés dans la 2e partie :

- des exercices de rythme afin de faire bouger le corps sur des comptines,
- des graphiques préparatoires à la lecture et à l'écriture. Il en existe 25 mais 10 au grand maximum suffisent en éducation-prévention. En rééducation il est rare d'en utiliser plus de 15. Ils doivent tous être travaillés dans l'ordre donné. On peut choisir parmi les 10 derniers lorsqu'il est nécessaire d'insister sur certaines formes.
- des exercices de motricité fine, au coussin de sable, préparatoires à l'écriture,
- pour la concentration de l'attention, des exercices complémentaires des yeux et, pour la détente, et, à la fin de chaque séance, des exercices spécifiques de relaxation.

Pour son utilisation en classe, l'enseignant peut se contenter d'une seule séquence, le rythme ou un graphique, ou le coussin selon la convenance pédagogique. Lorsque les enfants sont énervés on peut se contenter de la dernière partie, la relaxation. Toutes ces activités mettent l'enfant dans une posture d'écoute, d'éveil et s'insèrent parfaitement avec les activités traditionnelles, sensori-motrices et/ou langagières.

1.6- des résultats permettant une action préventive

La méthode assure donc en premier l'organisation et la structuration de la psychomotricité, donc la prévention des troubles éventuels de l'écriture.

Elle vise aussi, on va le voir, le développement harmonieux du schéma corporel et la stabilisation de la latéralité, en apprenant à l'enfant à trouver des repères stables à partir de son corps et de ses sensations, la méthode l'oriente tout naturellement dans son espace-temps, et le conduit à la maîtrise spatio-temporelle.

Elle contribue ainsi puissamment au développement de la fonction d'analyse et de mémoire, et ainsi, prépare à l'apprentissage de la lecture et du calcul. Elle crée enfin les conditions d'une relation épanouissante avec l'environnement naturel et social.

Ajoutons l'**entraînement langagier**. Notons d'abord, avec les exercices rythmiques, l'acquisition du vocabulaire des comptines. Plus techniquement remarquons que la méthode facilite l'apprentissage de tous les concepts utilisés désignant le corps et les objets, l'usage des adverbes de temps et de lieu (haut-bas, devant-derrrière, gauche-droite, près-loin ... et, avant-après, aujourd'hui, hier, demain...) et l'utilisation des verbes d'action, grâce à la déambulation et aux actions dans l'espace. La méthode rend ainsi possible le passage d'un langage vécu à un langage pensé donc plus abstrait.

Théa Bugnet appelle sa méthode psychophysiologique. Elle comprend rythme, musique, exercices de mémoire auditive, visuelle, tactile et psychomoteurs. Sur le plan pratique, les résultats sont insoupçonnables. Dans une très large mesure la méthode stimule les enfants en difficulté sur le plan mental, dynamise les apathiques, discipline les instables, corrige la maladresse, améliore le rendement scolaire en favorisant la concentration et en canalisant le besoin de mouvement de chacun. En agissant directement sur la psychomotricité, les postures, les attitudes, elle entraîne chez l'enfant une plus grande assurance, un sentiment d'adéquation, meilleur, entre lui, le monde extérieur et autrui. Invitant chaque enfant à proposer des variantes pour les nombreux exercices, la méthode est **à l'opposé d'une méthode d'apprentissage-dressage** et s'inscrit dans le droit fil des méthodes actives.

1.7- Les confirmations d'aujourd'hui

Rappelons d'abord les principales intuitions de Théa Bugnet :

- le rôle fondamental du corps pour les premiers apprentissages scolaires,
- l'importance de la maîtrise du geste préalable à l'écriture,
- le parallélisme psychomoteur,
- l'importance du rythme, de la respiration, de la relaxation ...
- la relation anxiété-agressivité,
- les approches multisensorielles nécessaires,
- les formidables capacités d'organisation et de récupération du cerveau,

Depuis peu, les chercheurs, tel Alain Berthoz (3) ont confirmé ces intuitions. Dans l'un de ses livres en 1997, il étudie le fonctionnement du cerveau et y rappelle l'extraordinaire complexité du SNC, sa flexibilité, son adaptabilité et ses énormes possibilités de récupération jusqu'à l'âge de 5 ans.

Si par exemple l'hémisphère gauche est lésé, l'hémisphère droit peut assurer une partie de cette récupération.

Or l'hémisphère gauche traite des éléments acoustiques de la langue, avant même la naissance. Apprendre à parler, s'entraîner à parler ne font que renforcer ensuite la tendance à la latéralisation gauche du cerveau (précocité de la maturation des fibres thalamo-corticales auditives, l'activité des voies visuelles se mettant en place quelques mois après).

Berthoz étudie à partir du plus bas niveau ce qu'il appelle la plasticité neuronale et au plus haut, les capacités de substitution fonctionnelle. Le cerveau, à l'exemple du vivant est sujet à des compensations et à des rattrapages.

A propos de la sensorialité, chère à Théa Bugnet, et des 5 sens, Berthoz propose d'en ajouter 3 autres :

- le sens du mouvement,
- le sens de l'espace, grâce à la vue, au toucher, aux capteurs propriocepteurs des muscles, aux capteurs vestibulaires de l'oreille interne, et aux articulations,
- le sens de l'équilibre.

Ces sens sont tous sollicités et développés par les exercices OUROS.

Autre aspect investigué par A. Berthoz, la complémentarité. Prenons l'exemple de la distance, cette expérience vécue est obtenue grâce aux informations visuelles **et** motrices. Or Théa Bugnet a utilisé aussi cette idée de complémentarité. Pour l'intériorisation de chaque graphique elle préconise leur apprentissage de toutes les manières possibles, par la vue, le mouvement, le toucher... **et**, par l'inventaire de tous les plans visuo-kinétiques des formes graphiques essentielles à l'écriture.

Évoquons un autre aspect propre aux dyslexiques sur lequel Berthoz n'insiste pas -ce n'est pas son domaine- et que Arlette Mucchielli a d'emblée privilégié dans l'étude de la dyslexie : **la dyslatéralité** chez certains enfants jusqu'à 7-8 ans et plus.

Dans son premier livre (1963), *La dyslexie maladie du siècle*, elle soulignait, et sans pour autant oublier les causes venant du langage, l'importance déterminante d'une forme d'immaturation dans le développement de certains déterminants neuro-psychomoteurs tels que latéralisation, schéma corporel, orientation dans l'espace et le temps, structuration spatio-temporelle, tous éléments travaillés constamment avec OUIROS. Elle y expliquait en quoi une analyse correcte de l'espace et du temps était la condition sine qua non pour l'accès au savoir-analyser et donc pour le passage du concret à l'abstrait.

Les observations cliniques depuis réalisées concernant les enfants dyslexiques convergent toutes vers le constat d'une dyslatéralité originelle, source de désorientation.

Dans son dernier livre, *la prévention de la dyslexie à l'école*, paru en 2004 (5), sur les enfants dyslexiques, outre la démonstration de l'aspect préventif de la méthode, A. Mucchielli fait le point des connaissances actuelles en neuro-physiologie et neuro-biologie, à propos de dyslexie.

2 - OUIROS, méthode préparatoire aux apprentissages scolaires de base

Examinons donc maintenant comment cette méthode rebaptisée OUIROS atteint ses buts et, de ce fait, peut prétendre améliorer les apprentissages scolaires de base.

Pour commencer cinq concepts fondamentaux fondent la pratique de la méthode : la progression, la simultanéité, l'intégration, l'intériorisation et l'adaptation.

2.1- Des principes basiques

- En premier lieu on travaille selon **une progression impliquée par la méthode** elle-même et traduite par la succession des graphiques comprenant tous les gestes réclamés pour le tracé des lettres. Cette succession, comme on peut le penser à partir des principes de la méthode, est fondée sur les degrés de difficultés croissantes et tient compte des cinq aspects de la psycho-motricité à la fois : exécution motrice, schéma corporel, espace, temps et relation, abordés ci-dessous.

- Ensuite par **la simultanéité du travail sur tous les aspects**.

Du fait même que la progressivité se règle sur l'évolution globale, on en déduit aisément que chaque exercice travaille simultanément les différents aspects de la psycho-motricité. L'un des résultats -et non des moindres- est que l'intégration psycho-motrice de tout graphique commence nécessairement par son aspect le plus accessible à l'enfant et ensuite se propage, s'infiltrer, **par étalement** sur les autres aspects, en les entraînant à sa suite. En outre cette intégration se perfectionne au niveau du schématisation profonde, par la libre invention, demandée aux enfants, puisque, répétons-le, les consignes sont autant de "variations improvisées" sur un même thème ou sur une même structure.

- Le principe général commun qui détermine et justifie la méthode dans son impact sur la psychomotricité est le principe d'**intériorisation**. Nous désignons par là le processus par lequel se fait l'acquisition psychomotrice. Par tous les moyens sensoriels, par les mouvements musculaires, articulaires et globaux, par la perception visuelle, par l'intelligence, bref par les conditions concrètes de l'exercice, ce qui est visé, ce n'est pas le savoir, ni le savoir-faire superficiel, mais l'assimilation et la participation totale de l'enfant. Les exercices yeux fermés réalisés en final, favorisent cette intériorisation.

- Par l'adaptation enfin à l'enfant individuellement, selon son état et selon ses difficultés propres. Plusieurs leviers sont ici utilisés. Le premier et le plus recommandé est la **simplification** des exercices. Simplification ne

signifie pas ici réduction à une esquisse ou abandon d'un élément quelconque. Il s'agit d'une reprise de l'exercice dans la totalité significative à un niveau antérieur se référant aux stades d'évolution. C'est ainsi que, avant de faire dessiner à la craie un graphique au tableau, on commence par le travail de tout le corps dans l'espace et sans résistance selon un chant rythmé. Ensuite on le fait tracer en marchant, sur place, puis en résistance verticalement ou horizontalement sur le mur, en position assise sur la table, sur la pâte à modeler, en peinture, et en réduisant peu à peu la taille du graphique.

Parallèlement la musique d'accompagnement passe du rythme jugé trop complexe à un rythme simple sur une mesure à 4 temps, voire à deux temps. Tout cela nécessite, de la part de l'éducateur, une attention vigilante aux difficultés de chaque enfant, une connaissance approfondie des moyens dont il dispose, une évaluation du niveau de son jeune élève sur tel ou tel aspect de sa psycho-motricité.

- Un dernier moyen d'adaptation et de dépassement des difficultés de tel enfant est son **entraînement par la collectivité**, par la puissance de soutien du groupe et de sa solidarité. Bien entendu l'enseignant qui utilise ce moyen évite d'attirer l'attention de la classe sur les difficultés d'un élève ou d'un petit sous-groupe retardataire, et il met alors, sans rien dire, tout le groupe au rythme des plus lents pour les reprendre progressivement et les entraîner vers le succès. Bien entendu ceux qui n'éprouvaient, à ce stade, aucune difficulté, ne perdront pas leur temps car ils seront sollicités pour la production de variantes d'exercices.

L'ensemble des exercices de la méthode OUROS permet de faire vivre ou revivre, d'une façon plus adéquate par l'enfant certaines expériences par lesquelles il lui est absolument indispensable de passer, pour que le développement psychomoteur s'effectue normalement.

On n'explique donc jamais à l'enfant sur le mode intellectuel la façon de s'y prendre, ni les erreurs faites. On multiplie, comme on l'a dit, de préférence les exercices en les simplifiant autant qu'il le faut, afin que l'enfant s'auto-corrige et progresse à son rythme. Ce principe est fondamental. Il est appliqué dans tous les domaines de la psychomotricité abordés ici et à tous les niveaux.

2.2- Les fonctions motrices en jeu

Précisons maintenant la série d'étapes à franchir pour réussir les apprentissages scolaires :

- Parfaire l'exécution motrice

Tout d'abord un mot du développement moteur.

La psychomotricité se développe de pair avec l'affectivité, le langage et l'intelligence jusqu'à environ 3-4 ans. Puis le parallélisme diminue jusqu'à 8 ans. Après, tout se dissocie. Les grands systèmes fonctionnels moteurs, langagiers et intellectuels seront développés. Restera le système cérébelleux qui devra se parfaire.

Autrement dit on passe d'une évolution globale à une évolution différenciée et précise. A sa naissance l'enfant est qualifié sous-cortical, son cortex n'étant pas encore entré en activité. Au niveau cérébral, seuls fonctionnent les noyaux gris. L'enfant est donc dominé par le tonus musculaire.

Cette région sous-corticale est aussi le siège de l'émotivité. Par le biais des relations avec autrui, la vie émotionnelle, relationnelle, peut donc, à cet âge, influencer, voire perturber, l'activité des centres de la motricité et du tonus musculaire, et, par contamination, ceux du langage et de l'intelligence.

Passons maintenant à l'exécution motrice avec OUROS.

Le premier facteur de cette exécution est **l'initiative motrice**.

La motilité est l'une des données premières de l'enfant qui va être utilisée à travers tous les exercices. Exemple : la marche rythmée.

Les premiers exercices visent plus particulièrement **l'équilibre statique**.

Exemple : le geste de donner la main. Ce mouvement de tout le corps en extension vers l'avant déplace le centre de gravité et risque d'entraîner un déséquilibre, lequel nécessite alors un mouvement inverse, provoquant un balancement antéro-postérieur. L'enfant vit, à travers cette expérience, la nécessité de la rééquilibration permanente.

Lorsque l'équilibre est assuré, on propose alors les exercices de **coordination**.

Exemple : adjonction à la coordination des membres supérieurs d'un mouvement coordonné avec un membre inférieur.

La possibilité de “**dissociation**” peut être proposée par l'exécution d'un graphique dans l'espace avec un bras, tandis que l'autre se balance en mesure.

- **Tonicité et détente** sont également travaillées, ainsi que la régulation de la force musculaire.

- Enfin **la respiration** de l'enfant se trouve réglée par le chant lors de chaque exercice. L'inspiration en général accompagne un mouvement ascendant des bras lequel dégage la cage thoracique.

La motricité de l'enfant ainsi posée, il peut écrire correctement, sans effort. La lecture et le calcul nécessitent plus encore l'aisance dans l'analyse des données spatio-temporelles, il nous reste donc trois derniers développements à préciser, **l'image de soi, l'orientation espace-temps et la structuration spatio-temporelle.**

- L'unité de Moi et la représentation de soi

Au 20e siècle Head a parlé en premier de modèle postural ou de schéma postural. Schilder a défini ensuite le schéma corporel, Goldstein l'a fait en tant que conscience de son corps, de ses postures et attitudes. Bonnier et Van Bogaert ont parlé de l'image de soi et Lhermitte de l'image du corps. Piéron a évoqué “la représentation que chacun se fait de son propre corps et qui lui sert de repère dans l'espace”. Selon lui, “fondée sur des données sensorielles multiples, proprioceptives et extéroceptives, cette représentation schématique constante et nécessaire à la vie normale se trouve atteinte dans les lésions du lobe pariétal”.

Hecaen et Ajuriaguerra ont précisé que l'ensemble de ces données édifié sur la base des impressions tactiles, kinesthésiques, labyrinthiques, visuelles, le schéma corporel réalise dans une construction active constamment remaniée des données actuelles et passées, la synthèse dynamique qui fournit à nos actes, comme à nos perceptions, le cadre spatial de référence où ils prennent leur signification.

Merleau-Ponty a parlé le premier de la sensation de corporéité, de la spatialité du corps, qui permet la conscience des attitudes et postures et la possibilité de les reprendre. cf. aussi Dolto, “L'image inconsciente du corps”.

Se garder donc d'une image statique du terme schéma corporel. Il s'agit de la disponibilité du corps qui permet la conscience de soi, la perception du corps dans l'espace.

L'enfant prend d'abord conscience de sa verticalité autant en l'éprouvant lui-même qu'en la voyant réaliser sur les autres enfants. Imitation active et structurante et mise en place fondamentale d'un premier schéma postural et spatial.

D'où les exercices visant en premier lieu la conscience de son propre corps.

La spatialité du corps propre est éprouvée dans tous les exercices impliquant un déplacement dans l'espace.

Enfin est obtenue la conscience des postures en stoppant par exemple l'enfant au cours d'un exercice et en lui demandant de décrire alors ses postures.

A ce propos rappelons que l'enfant se reconnaît dans un miroir à partir de 2 ans. Il dit "moi" entre 2 et 3 ans, ce qui stigmatise la différenciation entre lui et son univers.

Les parents sont en quelque sorte les piliers de cet univers et l'enfant construit son orientation par rapport à eux.

Puis autour de 4 ans, nouveau progrès dans la différenciation moi - non moi par la découverte de son sexe et de la différence des sexes.

C'est l'âge de la bipolarité des qualités. L'enfant pense et parle par contrastes binaires : bon-mauvais, gentil-méchant, beau-vilain, ou par simple négation : dur-pas dur,...

Sur le plan spatial il reconnaît (et souvent dès la 3e année) près et loin, haut et bas, devant-derrrière (plus difficile puisqu'il ne le voit pas), dessus-dessous, dedans-dehors.

Sur le plan temporel il distingue avant-après.

Ainsi se trouve achevé à 5 ans, un premier schéma corporel ou une première représentation du corps, une première forme humaine avec une tête, deux yeux, deux oreilles, un nez, une bouche, un tronc avec jambes et bras, souvent terminés par de nombreux doigts. Les proportions n'y sont pas mais l'ensemble signifie que l'enfant peut disposer librement de tout son corps, le commander et acquérir de ce fait de nombreux schèmes moteurs. Se sentant achevé, maître de son corps, comme de son moi, il peut sortir de la situation œdipienne et tenir compte des autres. Début de sa socialisation. Sortie de l'âge magique et

égocentrée il franchit un pas énorme sur le plan intellectuel en devenant capable de généraliser intellectuellement, c'est-à-dire de tirer des lois générales à partir de données concrètes.

Le schéma corporel se trouve définitivement constitué à 11 ans, tout comme la conscience de soi.

- Orientation et structuration temporelles

On commence par familiariser l'enfant au rythme par le chant. L'enfant y prend part, s'y fonde sans effort afin de s'en pénétrer. Les paroles sont un intermédiaire entre l'adulte et lui. La plupart des exercices de rythme sont effectués dans l'espace et l'enfant s'y trouve ainsi familiarisé dans un temps vécu et orienté.

Vers 3-4 ans seulement, première conscience d'un délai et apparition de chanter en mesure sur les rythmes à 2 temps.

4 ans, sens de l'avant-après, intégration des rythmes à 4 temps égaux. Association alors de une syllabe - un temps - un pas, d'où les nombreux exercices de rythme possible en Maternelle, utilisés bien évidemment dans la méthode OUROS.

Grâce à l'école, le temps qui, au début, était uniquement vécu, éprouvé, se socialise.

L'enfant sait son âge et apprend à reconnaître les jours de la semaine, les dates ...

Vers 5 ans début d'intégration des notions temporelles comme : d'abord, ensuite, pour commencer, pour finir, le début, la fin, plus tôt, plus tard, en même temps ...

L'enfant s'intéresse aux rapports de parenté et de génération : les oncles, tantes, cousins, etc. entrent dans son univers.

A 6 ans, il distingue parfaitement le matin de l'après-midi, hier d'aujourd'hui et de demain. Il apprend les mois et les années.

S'orienter dans le temps c'est aussi évaluer le mouvement dans le temps, distinguer le rapide du lent, le successif et le simultané ...

Après 7 ans, début d'une véritable analyse du temps que réclame une lecture aisée, définie comme un certain nombre de sons organisés dans l'espace et de sons organisés dans le temps, ainsi que de syllabes selon un certain rythme.

Les points de repère vont devenir moins individuels, plus généraux, plus abstraits et plus socialisés. L'enfant apprend à lire le calendrier ainsi que le cadran et les temps de conjugaison (passé, présent et futur).

Il sort de son égocentrisme initial et devient progressivement capable de décentration.

A 10 ans repérage facile dans l'histoire de France. Intégration de tous les différents rythmes. Bonheur de se sentir vivre à l'unisson avec les autres ou, sinon, impression de désadaptation, voire de rejet (cf. certaines dysrythmies et même arythmies).

- Latéralisation

Avant d'orienter l'enfant dans l'espace, il est parfois nécessaire de commencer par renforcer sa latéralisation, c'est-à-dire de bien établir sa dominance gauche ou droite dès 4 ans et stabiliser les repères droite-gauche.

La latéralisation est difficile à préciser car il ne s'agit pas seulement de l'usage préférentiel de la main. Elle touche aussi le pied, l'œil, l'oreille, le cerveau. Il ne s'agit pas non plus de l'usage exclusif d'un côté. Les 2 mains, les 2 pieds, les 2 yeux, les 2 oreilles ... sont utiles et utilisés.

Wallon parle de latéralité complémentaire. Il existe également des latéralités non-homogènes (ex : gaucher de l'œil et droitier de la main).

La prévalence et la prédominance hémisphériques cérébrales que l'on a cru longtemps à l'origine de la latéralisation sont des questions ni simples ni parfaitement maîtrisées aujourd'hui. Un seul fait certain : le développement neurologique se fait différemment dans l'un et l'autre des hémisphères cérébraux et dans les territoires neuro-sensitivo-moteurs qui leur correspondent.

Quoiqu'il en soit la latéralité commence à se manifester vers 2 ans et est normalement stabilisée à 4 ans.

Certains enfants non encore latéralisés à 4 ans, ni vraiment gauchers, ni vraiment droitiers se montrent généralement lents, maladroits, avec un schéma corporel immature. Ceux-là ont des difficultés à apprendre à lire. L'acquisition au sens gauche-droite de la lecture ne s'est pas faite aisément et l'orientation du regard reste instable.

La méthode permet la fixation de la latéralité.

- L'orientation et la structuration dans l'espace.

Inutile d'insister sur la nécessaire maîtrise de l'espace pour apprendre à lire et à compter. Chacun sait que nous lisons sur une ligne horizontale, en allant de la gauche vers la droite, et, du haut de la page vers le bas. Les choses se compliquent pour le savoir-compter, les opérations supposant toutes une orientation et une analyse sans faille de l'espace. Rappelons que vers 3 ans l'enfant n'évolue pas encore vraiment dans un espace orienté. Il peut par exemple identifier les dessins en les regardant sous n'importe quel angle. Toutefois il est déjà capable d'une certaine analyse de l'espace puisqu'il reproduit des traits verticaux et des cercles. D'où les premiers graphiques OUIROS.

A 4 ans il reconnaît des formes simples comme le carré.

A 5 ans il voit les différences de grandeur, de grosseur, de volume.

A 6 ans il reconnaît droite et gauche sur soi. N'étant pas encore capable de décentrage, gauche, droite, devant, derrière, avant, arrière, haut, bas, ne sont reconnus que par rapport à soi.

A 7 ans il peut imiter des postures mais sans se mettre à la place de son vis-à-vis, ce qu'il réalisera à 8 ans.

A 10 ans, repérage correct dans toutes les directions.

Si tout va bien, parfaite maîtrise de l'espace.

Le contrôle visuo-moteur est intervenu très progressivement, puisqu'au cours de tous les exercices consistant à tracer les graphiques, l'enfant est encouragé à suivre sa main du regard.

Concernant l'analyse spatiale, rappelons les âges d'acquisition :

- . reproduction de lignes verticales à partir de 2 ans environ
- . le cercle autour de 3 ans
- . la croix vers 3 ans 1/2
- . le carré vers 4 ans
- . le triangle vers 5 ans
- . le losange vers 6 ans

- Il nous reste à dire un dernier mot sur l'importance de **la relation affective**.

Toute éducation ou rééducation implique une relation personnelle de chaque enfant avec l'éducateur. Cette relation suppose que l'enfant a le désir de connaître ou d'apprendre, qu'il peut comprendre un langage (chanté ou parlé), et qu'il sait observer l'éducateur en action (possibilités d'attention).

L'adulte sert à la fois de support et de modèle gestuel et dynamique. Il encourage l'enfant, l'entraîne dans le mouvement rythmé. Il lui faut savoir se situer par rapport à l'enfant et passer de relations de type maternel ou autre, à une certaine distance à travers laquelle l'enfant sentira son autonomie et son indépendance. Référent, norme vivante, il se situe, en conséquence, à mi-chemin entre le trop directif et le trop permissif. Dans cette méthode, le travail entraîne la coopération et développe le sens de la solidarité. L'enfant prend conscience de sa place dans son univers social et affectif et, en trouvant une assurance personnelle indispensable, il débouche sur sa socialisation.

OUROS et écriture

Habituellement l'enfant apprend à écrire en France, autour de l'âge de 4 1/2 - 5 ans. L'écriture suppose des possibilités motrices et de visualisation suffisantes, une intention représentative et la compréhension de la symbolisation contenue dans la lettre-signe.

L'enfant doit aussi pouvoir passer d'une activité ludique à une activité organisée avec des consignes précises.

A l'école, comme l'avait si bien remarqué Théa Bugnet, l'apprentissage de l'écriture entraîne une activité involontaire de tout le corps d'où des tensions musculaires et une fatigue généralisée.

OUROS se veut donc une éducation pré-gestuelle, préparatoire à l'écriture :

- en visant la précision et l'organisation gestuelle la plus économique pour l'organisme, par les exercices globaux au cours desquels l'épaule s'assouplit, puis le coude et le poignet.
- en préparant, lors des exercices au coussin de sable (cf.ci-dessous) les gestes fins et précis, par l'assouplissement et la détente des poignets, le déliement des doigts, la pression (renforcement des ligaments articulaires) et le relâchement des doigts, la coordination et la dissociation des doigts, enfin l'autonomisation de chacun d'entre eux,
- en permettant à l'enfant d'intérioriser puis de réaliser toutes les formes possibles de l'écriture, grâce aux graphiques réalisés en l'air, sur le mur, par terre, sur la table, sur les graphiques en pâte à modeler, sur le tableau, en peinture ...

- en situant l'enfant dans son espace-temps, grâce aux exercices de rythme et aux exercices gestuels, la page ne pose aucun problème. Commencer en haut et à gauche pour finir en bas et à droite, observer les lignes, les marges, les interlignes, les espaces entre les mots... tout cela devient un jeu d'enfant.

2 - OUROS et les rééducations

Abordons maintenant le versant rééducatif de OUROS, le plus utilisé de nos jours. La méthode intéresse les psychomotriciens surtout pour réduire les dysgraphies et aussi les orthophonistes qui la pratiquent généralement, comme une méthode complémentaire, face aux troubles du langage oral et écrit et aux dyscalculies. Détaillons un peu.

- OUROS et les troubles de la parole (dyslalies)

Parler suppose réunies un certain nombre de conditions : d'abord la compréhension, ensuite une audition suffisante même si l'on peut apprendre à lire à des enfants sourds démutisés, la reproduction des sons de la parole (donc des organes phonateurs intacts dans leur morphologie et motricité), enfin le désir de communiquer et de s'exprimer.

En conséquence, OUROS complète remarquablement le travail des orthophonistes pour déjà 3 ensembles de troubles de la parole : les retards simples de langage, les troubles d'articulation et les bégaiements.

Dans le cas des retards simples dus à des causes diverses, OUROS entraîne de nettes améliorations grâce à son aspect ludique et psychomoteur rééquilibrant.

Face aux troubles d'articulation (dysarthries), outre l'atteinte des organes phonateurs, on note souvent une déficience motrice globale, parfaitement traitée par OUROS.

Quant aux enfants bègues, ils se présentent souvent comme des incoordonnés moteurs, inhibés, paratoniques et au contrôle respiratoire défectueux.

- OUROS et les troubles du langage écrit

Etudiée sur le plan neurologique et psychologique, la dyslexie relève autant de problèmes langagiers que psychomoteurs c'est-à-dire de tous les déterminants étudiés jusque-là, à savoir le schéma corporel, la latéralité, l'orientation et la structuration spatio-temporelles. Presque systématiquement on relève chez les enfants atteints de troubles du langage écrit : des ambiguïtés dans les formes, dans les positions relatives des choses entre elles et par rapport à soi, une instabilité dans l'orientation de ces formes et dans leur direction entraînant une ambiguïté dans leur signification et leur sens, une incertitude du Moi, une quête incessante de repères, une adhérence aux perceptions, une ambivalence affective et enfin une maladresse motrice.

Incapable de maîtriser l'espace, le dyslexique ne peut trouver la bonne distance. Il ne peut changer de point de vue, d'orientation sans être aussitôt désorienté. Au contraire il lui faut sans cesse se réorienter en fonction de repères fluctuants.

Incapable d'analyser au niveau de l'espace-temps, ou bien il globalise et alors devine, juxtapose, répète, anticipe (d'où les lettres ajoutées ou omises, inversées, les mots déformés,...) ou, incapable au contraire de percevoir un ensemble, il s'engluie dans un détail, sépare maladroitement et l'effet devient le même. Des éléments sont ajoutés ou oubliés ou déformés.

Dans ce domaine OUROS fait merveille car, outre son aspect rééducatif sur les plans énumérés, elle constitue une véritable thérapie pour ces enfants que les échecs ont transformé en inadaptés scolaires présentant de façon réactionnelle, soit de l'agressivité, de la violence puis la délinquance, soit le repli sur soi, avec sentiments de culpabilité, d'angoisse et d'abandon.

Même genre de problèmes pour les enfants dysorthographiques qui n'ont pu accéder à une représentation correcte de soi et à une orientation spatio-temporelle aisée, au bon moment. OUROS permet de rattraper les retards et les manques.

- OUROS et les dyscalculiques

Souvent se retrouvent dans ce groupe les dyslexiques car on relève chez eux :

- . des difficultés à comprendre les énoncés. Ils les lisent comme ils lisent d'autres textes et n'en retiennent qu'un sens très vague ou un détail, mais non l'essentiel.
- . des difficultés dans la numération. Ils inversent les chiffres par exemple.
- . ou bien ils inversent le sens des procédures dans les opérations (confusions entre haut-bas, + et -).
- , Confondant tout ils retiennent mal les tables de multiplication.
- . Ils ont aussi des problèmes avec les virgules et tout ce qui suppose une bonne maîtrise de l'espace.
- . d'où forcément des difficultés en algèbre puisqu'ils confondent les symboles, mélangent terme et facteur, le tout et l'unité.
- . idem en géométrie. Pour voir dans l'espace, il faut pouvoir s'y représenter avant de pouvoir se le représenter de façon stable, même si les repères varient.

Bref tendance à tout compliquer, d'où les déraillements au cours des démonstrations, accompagnés inévitablement de troubles de l'attention et de la concentration.

En introduisant les bases de la verticalité, de l'unité psychomotrice, de la représentation de soi dans son univers, de la spatialité du corps dans cet univers, des relations spatio-temporelles entre soi, autrui et l'univers, on a compris que OUIROS, utilisée dès 4 ans réalisait une œuvre préventive, et, qu'en reprenant ces bases insuffisamment acquises, elle pouvait, également remanier et donc rééduquer ce même genre d'enfants laissés seuls jusqu'à 8 ans, et ce, jusqu'à l'adolescence.

- OUIROS et les troubles de l'écriture (dysgraphiques)

Deux catégories d'enfants sont ici concernées :

- . ceux présentant un trouble moteur dominant d'où la maladresse des troubles du tonus et une mauvaise structuration temporo-spatiale,
- . ceux présentant un trouble de la personnalité d'où une expression gestuelle perturbée.

Selon les cas, seront privilégiés : les exercices rythmiques, ou ceux visant la coordination et l'équilibre, ou encore l'organisation de l'image

corporelle, de relâchement musculaire etc. Le travail sur coussin de sable améliore la précision et la vitesse.

D'emblée les gestes larges, réalisés dans l'espace, sans résistance, puis sur la table, le mur, le tableau ... libèrent déjà des tensions sous-jacentes accumulées. Le travail sur coussin de sable, ajoutant, on l'a dit, vitesse et précision, et les exercices de relaxation, la détente musculaire indispensable, on voit l'écriture s'améliorer et manifester, la souplesse dans le tracé, les liaisons ... Progression et organisation dans l'écriture apparaissent.

- **Sur le plan psychologique**, le rééducateur conduit progressivement l'enfant vers une autonomie du comportement par une mise en confiance de ses relations avec l'adulte.

Bien entendu OUIROS n'est pas une panacée. Méthode ludique jamais refusée, elle peut jouer un rôle starter pour des enfants bloqués, ou/et particulièrement inhibés, et constituer une véritable psychothérapie psychomotrice.

Lire dans chaque livre sur OUIROS (4 et 5) le chapitre consacré à cet aspect, surtout le deuxième concernant les psychologues cliniciens et thérapeutes.

Il y est précisé que la pratique de OUIROS n'est, ni la reviviscence, ni l'explicitation des échecs antérieurs. Mais, ce peut être, pratiqué par un thérapeute conscient de soi, de ses limites et de celles de la méthode, de son rôle, non séducteur mais accompagnateur de processus réparateurs, l'occasion de l'avènement d'un mode nouveau d'être-au-monde. En finir avec son dysfonctionnement ancien habituel et vouloir se situer dans un nouvel espace-temps fait d'une rencontre créative avec autrui et d'un nouveau regard sur le réel, désencombré des scories inhibantes et angoissantes du passé.

Remaniement progressif du vécu individuel, perte d'attitudes anciennes inlassablement répétées jusqu'alors car sous le joug du conditionnement et enfin conquête active d'une autonomie créative.

Pour cet aspect rééducatif ajoutons le découpage séquentiel d'une séance :

10 minutes sur les exercices de rythme, 15 à 20 mn pour l'apprentissage d'un graphique ou de son approfondissement, 10 mn sur les coussins de sable, 3 mn pour la gymnastique des yeux et enfin 5 mn pour la détente-décontraction-relaxation avec exercices ad hoc.

Cette durée étant supérieure aux préconisations officielles de séances de 30 minutes, soit on choisit de réaliser exercices de rythme + début d'un graphique + relaxation ; soit on remplace le graphique par les exercices au coussin de sable.

Conclusion

La conclusion de cette première partie théorique s'impose d'elle-même. Pratiquée au tout début de sa création en tant que méthode éducative préparant aux apprentissages scolaires de base et **avec succès**, afin que tous les enfants apprennent à lire, écrire, compter, le Bon Départ fut ensuite utilisée comme méthode rééducative-réparatrice et avec le même succès.

Nous déplorons le désintérêt des instances officielles de l'Education Nationale pour la méthode, alors que les professeurs des écoles la plébiscitent tous lorsqu'on peut la leur présenter

En France des psychomotriciens et des orthophonistes surtout sont nombreux à la pratiquer en rééducation. Ces derniers ont en effet dans leur clientèle de nombreux enfants en difficulté et ce, en raison de problèmes scolaires d'apprentissage non réglés.

En Europe (la Belgique, l'Italie, la Hollande, l'Espagne, la Suisse, la Pologne), en Amérique du Sud (le Brésil, l'Argentine), au Canada et aux USA, la méthode est utilisée et, le plus souvent, sous ses deux aspects.

Un premier livre publié en 2001, l'expose en tant que méthode rééducative, à partir des écrits de Théa Bugnet et de tous les pionniers l'ayant pratiquée sa méthode (4)

Un second sorti en 2004, aborde plus précisément la méthode sous l'angle éducatif (5).

Dans la 2^e partie pratique suivante, la méthode c'est-à-dire l'ensemble des exercices, est minutieusement décrite.

A ce propos, pour les personnes intéressées par l'utilisation de la méthode mais jugeant insuffisante la seule lecture de ce site, l'association OUROS offre sa disponibilité soit téléphonique, soit sous forme de mails. Des rencontres d'une journée peuvent être également organisées sur demande.

cf. ci-après la bibliographie, les coordonnées de l'association.

Bibliographie

- 1- Georges Mauco et Denise Kœchlin, La rééducation par le geste, in L'inadaptation scolaire et sociale et ses remèdes,, Ed. Bourrelier, 1959.
- 2- Denise Kœchlin, Le geste de l'écriture, in Rééducations et thérapies dynamiques, Ed. PUF, 1985.
- 3- Alain Berthoz, Le sens du mouvement, Ed. Odile Jacob, 1997.
- 4- Arlette Mucchielli, Prévention et Traitement des troubles scolaires de l'apprentissage,(avec OUROS) , Ed. L'Harmattan, 2001.
- 5- Arlette Mucchielli, La prévention de la dyslexie à l'école, Ed L'Harmattan, 2004.

OUROS - e-mail : assoc.ipirm@wanadoo.fr

tel: 04 93 01 89 19 et 06 11 46 03 73

2 – OUROS - La Pratique

A - Les exercices-type

1 - Les exercices de rythme

Préparation au rythme :

Balancer chaque bras, l'un après l'autre, avec le maximum d'amplitude selon le mouvement du pendule, puis en chantant, afin que l'enfant ne soit pas dérouté :

- par les répétitions de syllabes mais qu'il puisse les inclure dans la phrase musicale complète. Ex : Dormez-vous...ou (Frère Jacques), ratapla...a (tambour).
- par le fait que chaque note ne détermine pas un geste.

Pour marquer un rythme on peut :

- taper dans les mains, devant soi,
- taper dans les mains, en l'air,
- taper les mains, derrière soi,
- taper les poings l'un sur l'autre,
- taper les pieds, sur place,
- marcher en avançant,
- marcher en reculant,
- faire sur place de petites flexions avec les genoux...

Lorsque les possibilités de coordination le permettent, on associe ces gestes en faisant travailler simultanément membres inférieurs et membres supérieurs.

Exemples de progression :

Rythme à 2 temps réguliers avec un tempo assez rapide (Air : Malbrough s'en va t'en guerre) :

- a - en chantant taper dans les mains devant soi,
- b - idem a et marcher en avançant,
- c - taper dans les mains derrière soi et marcher sur place,
- d - taper dans les mains derrière soi et marcher en avançant,
- e - flexion des genoux à chaque temps,
- f - e et rencontre des poings.

Rythme à 2 temps réguliers avec un tempo lent (air : Il était une bergère ou A la claire fontaine) :

a - en chantant, taper dans les mains une fois devant, une fois derrière,

b - un pied en avant, l'autre en arrière, balancement d'avant en arrière.

Les bras en décontraction suivent le mouvement général du corps,

c - simultanément a et b,

d - légères flexions des genoux à chaque temps,

e - bras étendus sur le côté, mouvements d'ailes,

f - association de d et e.

Rythme à 2 temps dont l'un est plus accentué que l'autre (Air : Frère Jacques) :

a - les enfants sont debout, les jambes légèrement écartées, faire le geste de tirer la corde d'une cloche, le temps fort en bas, le temps faible en l'air,

b - taper dans les mains, une fois en l'air, une fois devant soi doucement

c - temps fort, taper dans les mains, temps faible, flexion des genoux.

.....

Rythme à 4 temps

Procéder de même à l'apprentissage d'un rythme à 4 temps d'égale intensité, puis d'un rythme faisant alterner le temps fort et les 3 temps faibles (préparation de Tambour), puis d'un rythme faisant alterner 4 temps forts et 4 faibles (préparation de Nid).

Rythme à 3 temps

Cet apprentissage se fera en cours de CP si les enfants ont bien assimilé les rythmes à 2 temps :

a - 1er temps, taper dans les mains en l'air, 2e et 3e temps taper les mains devant soi,

b - 1er temps, taper dans les mains devant soi

2e temps, main gauche sur la jambe gauche

3e temps, main droite sur la jambe droite

c - 1er temps, taper dans les mains

2e et 3e temps marqués par les pieds sur place

d - 1er temps, taper dans les mains

2e et 3e temps, rencontre des poings l'un sur l'autre
e - les enfants étant assis, leur coussin de sable posé sur la table,
devant eux :

1er temps, taper dans les mains au-dessus du coussin

2e temps, poing gauche sur le coussin

3e temps, poing droit sur le coussin.

Nous recommandons en classes maternelles et CP la pratique de l'orchestre enfantin qui concrétise et rend attrayante cette étude générale du rythme.

Instruments préconisés, tambourins, grelots, triangle, clochettes, castagnettes, cymbales, tambour et tambourins...

ex : 1er temps cymbales, 2e et 3e temps tambourins

ou, suivant le rythme de Tambour, temps faible avec triangle, temps fort avec castagnettes et grelots.

N.B. Commentaires sur les variantes

Nous appelons variante tout exercice sollicitant le même genre d'effort mais réalisé différemment.

ex. après une marche sur 2 temps en tapant 2 fois dans les mains puis 2 fois avec les pieds, une variante serait : toujours sur une marche à 2 temps, mais sur place, taper 2 fois des mains au-dessus de sa tête et 2 fois dans son dos. Il s'agit d'un même niveau d'effort dans le même genre mais avec une consigne différente.

Variante comme en musique sur un même thème. La méthode est à l'opposé du dressage pour lequel on répèterait le même exercice plusieurs fois jusqu'à la réussite. En aucun cas les exercices sont répétés à l'identique. Nous visons un entraînement progressif et sûr, réalisé dans la joie et sollicitant toujours la même attention-concentration.

Idem pour l'apprentissage des graphiques.

Les enfants sont invités à trouver des variantes nouvelles, à partir de la phrase-starter : comment faire ça autrement ? Au début ce sont les enfants à l'aise donc les plus disponibles, les plus rapides. Ainsi ils ne perdent pas leur temps et, tandis que les moins à l'aise renforcent leur savoir-faire et finissent par réussir, ceux-là enrichissent leur créativité. Chacun y trouve son compte et se sent ainsi valorisé.

2 - L'éducation gestuelle et le 1er graphique

En éducation, les graphiques conviennent aux enfants fréquentant les classes élémentaires et les cours moyens. Seront effectuées avec les classes maternelles et jardins d'enfants les simplifications des premiers graphiques. En CP les 10 premiers généralement suffisent.

En rééducation, l'ensemble des graphiques est adapté à des enfants ayant eu des difficultés dans les apprentissages fondamentaux (lecture, écriture, calcul) et à ceux présentant des difficultés d'ordre psychomoteur (instabilité, manque de maîtrise gestuelle et/ou d'attention) ou affectif (retards de développement, blocages de tous ordres) sans limite d'âge). Il est rare toutefois de faire exécuter les 25 graphiques, le plus souvent 15 suffisent.

Progression pour l'apprentissage d'un graphique - Tambour

Ce premier graphique sert de modèle à la progression des autres.

Marche à suivre :

1 - Le montrer en grand, demander ce que l'on voit et apprendre la chanson aux enfants.

1

2

3

4

gestes de l'enfant

Tam et Ce de

bou Tam ri ne ra ta pla -a les guet tes nos tam bou -ours

bou sont ba

$\text{♩} = 120$

Tam - bour tam - bou - ri - ne et ra - ta - pla,

1. 2.

ce sont les ba - guet - tes de nos tam - bours.

TAMBOUR - Commentaires

Sur le plan psychologique, ce premier graphique comporte à lui seul, tout le problème ontologique de la verticalité. L'enfant se situe-t-il symboliquement "debout"?

C'est la base la plus importante des apprentissages premiers, puisque lire c'est situer les lettres et les suites de lettres à la fois dans la verticalité par le tracé des droites, et l'horizontalité par la ligne fictive du bas du graphique. Écrire c'est réaliser cette situation sur une feuille et compter c'est savoir se situer cette fois en tant qu'unité (un), avec une identité indéfectible et face à la pluralité (2 = Moi + l'autre) (3 = le triangle parents-enfant) (4 = Moi + la fratrie ou les autres enfants) ...

Sur le plan moteur, les difficultés sont :

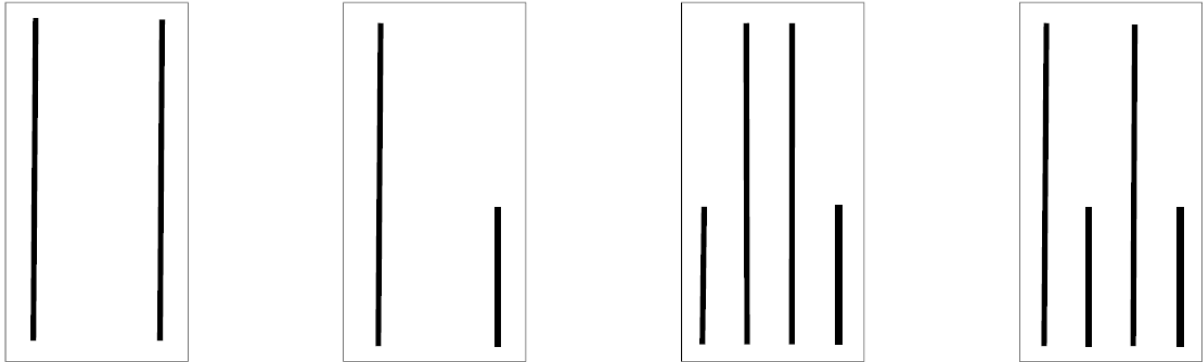
- l'alternance d'un temps fort et de trois temps faibles ;
- l'arrêt du mouvement vers le bas (pour le travail dans l'espace) ;
- la proportion des différents éléments.

Buts du graphique :

- le repérage de l'opposition grand-petit, mais aussi adulte-enfant et de la similitude enfant-enfant ;
- la réalisation de la verticalité mais aussi de l'horizontalité puisque les 4 éléments doivent être réalisés sur une ligne horizontale imaginaire ;
- l'apprentissage de l'organisation de l'espace haut-bas par une élongation puis une détente du bras ;
- l'apprentissage du déplacement du bras en faisant partir le mouvement de l'épaule ;

- l'orientation gauche-droite dans le sens de l'écriture.

Les simplifications :



2 - Apprentissage du rythme.

Exemples :

a- temps fort, claquer les mains en l'air

temps faibles, taper dans les mains doucement devant soi

b- temps fort, taper dans les mains devant soi, temps faibles, frapper alternativement les poings l'un sur l'autre

c - temps fort, taper un pied

temps faibles, légères flexions des genoux

d - temps fort, taper dans les mains

temps faibles, petites flexions du tronc de la tête

3 - Exécution du graphique en 3 étapes

(Attention, préciser aux enfants qu'ils doivent toujours suivre des yeux la main qui trace.).

D'abord debout dans l'espace et sans résistance

a - une main travaille seule pour réaliser le graphique jusqu'à la fin de la chanson

- idem avec l'autre main

- idem avec les deux mains ensemble

b - au sol un pied trace le graphique

- idem avec l'autre pied

c - idem a mais en changeant de main à la reprise

d - idem b en changeant de pied à la reprise

e - une main fait la grande barre, l'autre main les petites

f - un pied fait la grande barre, l'autre pied les petites

g - idem e et changement de main à la reprise

h - idem f et changement de pied à la reprise

i - travail des 2 mains en symétrie vers l'extérieur ; les 2 mains tracent les grandes barres au milieu et s'écartent sur les côtés pour faire les petites barres

k - idem en sens inverse

l - travail debout, yeux fermés, comme précédemment

Ensuite travail en résistance, assis

- sur une table, une main ouverte fait le tracé du bout des doigts,

- idem avec l'autre main

- idem avec les 2 mains

- idem avec un seul doigt

- après 8 ans, avec une main sur la table et un pied par terre

- après 12 ans, tracer une fois sur la table, une fois en l'air dans un plan

vertical (changement de plans)

Enfin en résistance, debout

- sur un mur, du bout des doigts, avec les variantes précédentes,
- au tableau, tracer le graphique une fois à la craie avec la main qui écrit, puis effacer de l'autre main, et ainsi de suite jusqu'à la fin de la chanson
- idem les yeux fermés pour tracer le graphique (non pour effacer bien sûr).

Si l'exécution est correcte, on peut être sûr que le graphique est bien intériorisé et que les éléments sous-tendus par son exécution sont bien intégrés.

En moyenne section les exercices rythmiques seront les plus nombreux. On abordera seulement les simplifications des graphiques et on ne cherchera pas à en étudier plusieurs. Les 2 premiers suffisent.

Ils seront repris en grande section et on en ajoutera quelques autres avec un ou deux carrés, des horizontales et des obliques, mais toujours en partant des simplifications.

3 - Les exercices au coussin de sable (voir dessin)

Ces exercices sont destinés à l'éducation motrice fine de la main, essentiellement de sa tonicité, de l'assouplissement des articulations et de l'individualisation des doigts.

Matériel : un petit sac en tissu serré de 30 x 10 cm pour les petits et de 35 x 13 pour les grands. Le sac est rempli de sable mais n'est pas dur.

Exercices (en éducation, ne les commencer qu'à partir de la grande section et toujours en les simplifiant)

Laisser d'abord à l'enfant le temps de s'habituer à ce nouveau matériel. Il le manipule mais ne doit pas le traiter tel un jouet.

L'enfant est assis, bien droit, il ne s'appuie pas à son dossier de chaise. Les jambes ne sont pas croisées.

a - exercices de rythme

- frapper des poings sur le coussin, les 2 ensemble, puis alternativement
- frapper avec les doigts, le poignet détendu, les 2 mains ensemble, puis alternativement
- sur l'air de Tambour, 1er temps, poings sur le coussin, 2^e et 3^e et 5^e temps, doigts sur le coussin.

b - exercices d'assouplissement

- la main en complète décontraction, les doigts légèrement écartés et fléchis, frapper le coussin en souplesse (impression de rebondissement),
- la main est presque fermée : paume en l'air, le poignet libre, taper du dos de la main. Le coude ne bouge pas,
- 1er et 2e temps faire a et 3e et 4e temps faire b,
- mains posées à plat sur le coussin, ramener les mains vers le buste, en caressant le coussin avec les paumes
- même geste avec le dos de la main mais dans le sens latéral, en dirigeant amplement les 2 mains vers l'extérieur
- mouvements alternés de caresse du coussin par les faces dorsales puis palmaires des mains

c - exercices d'individualisation des doigts

Sur un rythme à 4 temps

- 1er temps, taper des poings sur le coussin, puis taper l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire (les autres doigts sont détendus)
- 1er temps, taper des poings, 2e, 3e, 4e temps, taper le majeur, faire travailler de même le 4e et le 5e doigts
- 1er temps taper des poings sur le coussin, 2e temps l'index, puis les poings, le majeur, les poings, l'annulaire, les poings, l'auriculaire, les poings
- même exercice en inversant l'ordre des doigts

Sur un rythme à 3 temps

- une main posée à plat sur le coussin, chaque doigt de cette main (sauf le pouce) est soulevé 3 fois par l'index de l'autre main. Le doigt est bien

redressé, mais cette extension ne doit pas entraîner la paume de la main qui reste appliquée au coussin.

- une main posée sur le coussin. Exercice en 4 temps : 1er temps, chaque doigt se soulève à tour de rôle, 2e et 3e temps, l'index de l'autre main force l'articulation de la phalange, 4e temps, l'index raccompagne le doigt jusqu'au coussin pour éviter un relâchement trop brusque.

Même travail avec l'autre main.

- les 2 mains sont posées à plat sur le coussin. Successivement les 2e, 3e, 4e, 5e doigts des 2 mains se soulèvent en extension complète et reviennent sur le coussin, 3 fois de suite.

- coudes posés sur la table, les avant-bras verticaux, le pouce va rencontrer successivement les autres doigts en un geste de pince, assez rapide et sans pression.

On fera varier l'ordre des doigts, par exemple : pouce et 2e, pouce et 3e, pouce et 4e, pouce et 5e, puis le 1er et le 3e, le 1er et le 5e, le 1er et le 2e, le 1er et le 4e...

d - Exercices de pression

- opposition du pouce et des 4 doigts. L'avant-bras gauche est posé sur la table près du côté du coussin. La main droite, placée à l'extrémité gauche du coussin, empaume celui-ci, puis se détend, selon un rythme permettant cette alternance de contractions et de détentes.

4 pressions sont effectuées en glissant la main le long du coussin.

La main gauche, elle, travaille de droite à gauche. Air : Petit Ours.

Tout de suite après cet exercice, faire décontracter les mains : geste d'égoutter ses mains devant soi ou au-dessus de soi. Air : Gouttelettes de pluie;

- opposition du pouce et de chaque doigt. Pouce et index vont serrer le coussin, puis pouce et majeur, pouce et annulaire, pouce et auriculaire.

Remarque :

Ne pas faire toute cette série d'exercices le même jour. Bien doser et répartir les exercices de façon à ne pas provoquer de contractures et s'assurer que la main de l'enfant au repos est véritablement détendue.

Même sans coussin les exercices peuvent être réalisés en se servant par exemple de l'avant-bras (le gauche pour le droitier qui fait travailler la main droite)

4 - la gymnastique des yeux

Cette gymnastique agit sur les muscles oculo-moteurs et apprend à fixer le regard dans les différentes positions de l'espace ainsi que sur des objets précis. Elle facilite la concentration de l'attention, stabilise l'enfant instable et élargit le champ visuel de l'enfant inhibé.

L'ensemble des exercices se fait en position assise.

a - Faire avec les 2 mains rapprochées à leur base, un V sur lequel on posera le menton, les index et les majeurs placés derrière les oreilles. Partir du point A, droit devant, face à un mur mais à distance, Ainsi, regarder droit devant, le point A et compter 4 temps (4), puis vers le haut (4), revenir au point A (4), puis vers le bas (4), revenir en A (4), puis vers la gauche (4), vers A (4), vers la droite (4), retour en A(4)

b – puis regarder vers le coin haut-gauche (HG) (4), revenir en A (4), descendre vers angle BD (4), remonter vers HD (4), revenir en A, enfin descendre vers BG (4), et enfin revenir en A (4).

Temps de repos pour les yeux, toujours en 8 temps.

c - l'adulte propose à l'enfant (dès 5 ans) de suivre visuellement un crayon ou son index, tenu verticalement et qu'il déplace lentement de la gauche vers la droite et retour.

N.B. La tête ne doit pas bouger pendant l'exercice, seuls les yeux suivent le déplacement du crayon ou de l'index.

Pour les tout-petits, utiliser un jouet (auto par ex.) qui se déplace devant lui de gauche à droite.

d - Terminer cette gymnastique en faisant taper dans les mains au-dessus de la tête sur un air joyeux.

5 - Exercices de détente et de relaxation

La méthode de relaxation de Théa Bugnet est basée sur “la résistance d’une réaction musculaire antagoniste”.

Le travail comprend d’une part **les élongations et étirements**, d’autre part **les oppositions ou résistances**.

Ce travail est pratiqué jusqu’à obtenir un maximum de la tension des groupes musculaires concernés.

Chaque mouvement est suivi d’une décontraction progressive dont la durée est égale au temps de travail :

- action des muscles antagonistes sur 4 temps,
- relâchement des mouvements antagonistes sur 4 temps.

Exemple d’exercice en résistance

les bras croisés (les mains agrippées au coude du bras opposé) entourent la cage thoracique. Les bras tentent de s’écarter, les mains les retiennent.

Les exercices peuvent être pratiqués assis ou allongé sur le dos.

Chaque groupe de 8 temps est repris 3 fois de suite. Il est bénéfique de pouvoir synchroniser la respiration : inspiration sur l’action, expiration sur le relâchement. Cette synchronisation n’est obtenue que progressivement.

Le rythme n’est pas imposé, chacun trouve son tempo personnel, lequel est respecté par la personne qui induit.

Pour obtenir la sensation de la tonicité musculaire au cours de l’effort localisé, la détente des parties du corps non impliquées est vérifiée et facilitée par la palpation et par le positionnement des membres qui ne travaillent pas.

La sollicitation progressivement plus intense de notre tonicité musculaire est analysée avec le sujet au fur et à mesure de son entraînement.

L’attention demande une concentration de plus en plus intériorisée et met en jeu la représentation globale et partielle du corps.

Les exercices sont pratiqués sur induction, en auto-commande mais une aide peut être apportée, surtout chez les jeunes enfants et les handicapés physiques, en opposant une résistance durant chaque mouvement, à telle partie précise du corps que l’on cherche à développer ou détendre.

Une importance particulière est donnée à la **détente des yeux**. Un rythme est introduit dans le déroulement des exercices avec des périodes de repos : les paumes des mains sur les yeux créent une “chambre chaude” noire facilitant la détente des muscles oculo-moteurs. Après les moments de travail, un **repos global** avec respiration naturelle contraste avec la séance précédente. Il est préférable de fermer les yeux.

Un thème de concentration peut être proposé (dessin, paysage, poésie) sur une **musique relaxante**. Le temps de relaxation est variable selon l'âge.

Tout ceci a pour but d'obtenir une action sur les régulations toniques et, particulièrement, sur l'homogénéité du tonus axial et du tonus périphérique, avec un ancrage très spécifique dans l'organisation du rythme personnel.

L'auto-action dirigée procure une plus grande efficacité sur l'adaptation aux situations et aux stress.

1 - exercices d'étirement

Plutôt **couché sur le dos**, moyen concret d'obtenir la sensation de notre tonicité musculaire.

Etirement d'un bras, de l'autre, d'une jambe, de l'autre, d'un bras et d'une jambe d'un côté, idem de l'autre côté, d'un bras et d'une jambe de côtés opposés, idem de l'autre côté, des 2 bras et des 2 jambes ensemble.

Etirements alternés à un rythme rapide en tenant compte des relâchements. Si possible synchroniser la respiration.

2 - travail musculaire en résistance

- un bras tendu posé au sol au-dessus de la tête, la main du bras opposé maintient le coude. Le bras tendu tente de s'écarter, mais la main du bras opposé résiste. Idem de l'autre côté.
- les bras croisés (main agrippée au coude du bras opposé) entourent la cage thoracique, les bras tentent de s'écarter.
- le poing d'une main posée dans la paume de l'autre main, l'un pousse, l'autre résiste. Idem de l'autre côté.
- chaque doigt à son tour s'accroche à un doigt de l'autre main, les bras tirent chacun vers l'extérieur, les doigts résistent.

- idem pour tous les doigts ensemble. Les doigts fléchis les uns contre les autres s'accrochent à ceux de la main opposée, fléchis eux aussi.
- les mains croisées entourent le genou (jambes pliées, pieds ne touchant pas le sol), les mains tentent de rapprocher le genou de l'abdomen. Le genou résiste.
- à l'inverse (jambe dans la même position) la main pousse sur la jambe qui tente de se rapprocher de l'abdomen.
- les 2 précédents exercices se font de l'un et l'autre côté.

B – Liste des 25 graphiques

Les 12 principaux (à passer dans l'ordre indiqué)	Les 13 complémentaires (à choisir en fonction de difficultés résiduelles)
<ul style="list-style-type: none"> 1 - TAMBOUR 2 - NID 3 - CERF 4 - AVIATEUR 5 - PETIT OURS 6 - USTENSILES 7 - QUILLES 8 - PIGEON 9 - LIVRE D'IMAGES 10 - ESCARGOTS 11 - YVON-YVONNE 12 - CERF-VOLANT 	<ul style="list-style-type: none"> 13 - Îles tropicales 14 - Poussin 15 - Dansons à la ronde 16 - Leçon de musique 17 - Écusson 18 - Kiosque 19 - La fête au village 20 - Hiver 21 - Les marguerites 22 - Broderie 23 - Valse 24 - J'ai lié ma botte 25 - Soldats

Cette présentation est maintenant terminée. Je n'en suis que le copiste.

J'ai découvert la méthode de Théa Bugnet alors que j'avais la charge d'une classe de CP. Après l'avoir expérimentée pendant plusieurs années à ce niveau, j'ai pu constater son efficacité pour préparer les élèves à l'apprentissage de l'écriture et de la lecture. Mais l'idéal serait l'expérimentation en maternelle.

*Gérard Barril, professeur des écoles dans la Vienne (86)
Jeudi 30 août 2012*