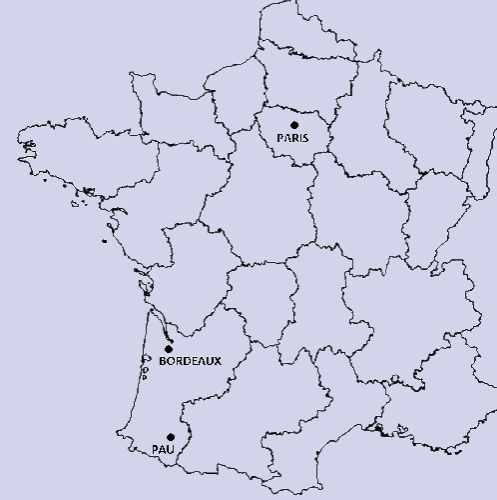


**À la rencontre de Théa BUGNET
(1887-1951)**





XX^os.
n  e Théa VAN DER VOORT



mariée à Charles BUGNET
officier et romancier



(1887-1951)

contemporaine de Maria Montessori, Boris Dolto, Henri Wallon...

I^o GM : en tant qu'infirmière auprès des blessés de guerre et des infirmes moteurs dont son mari
   devient kinésithérapeute, étudie tout particulièrement les muscles antagonistes

pleine d'intuitions en pédagogie : applique sa méthode auprès des enfants
qu'elle trouve très crisp  s et tendus lors de l'apprentissage de l'écriture.

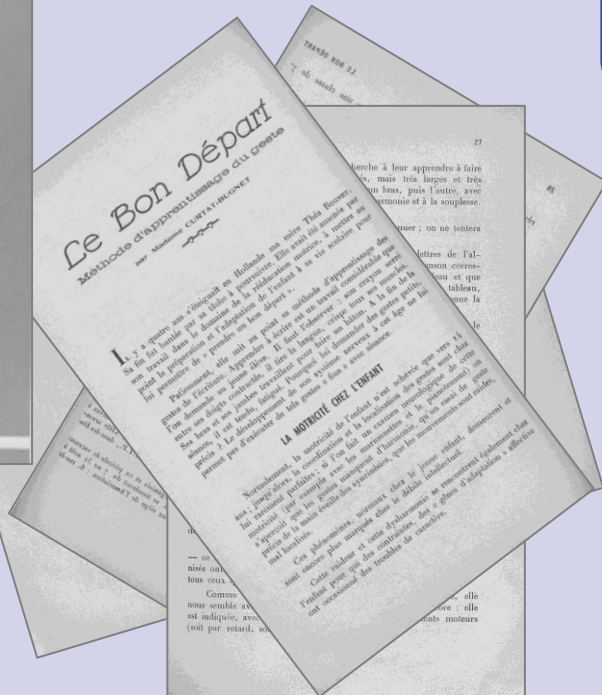
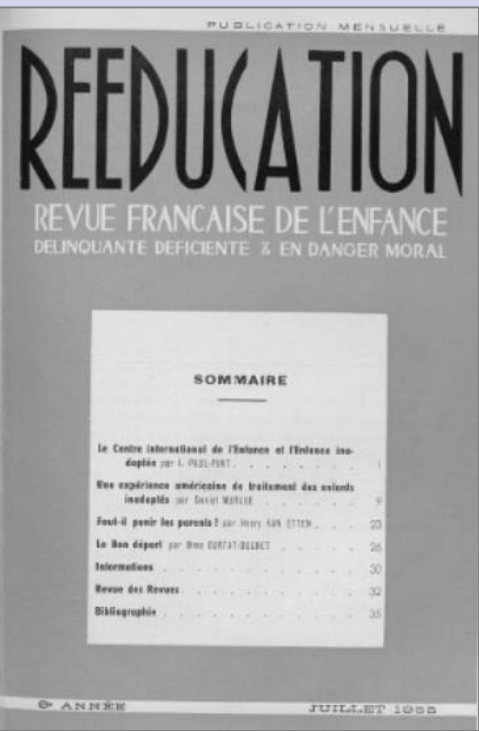
méthode utilisée conjointement en Hollande    Br  da et en France    Cannes :

« **Le Bon Départ** »





Sa fille, Madeleine Curtat-Bugnet a mis par écrit les travaux de sa mère :



IL y a quatre ans s'éteignait en Hollande ma mère Théa BUGNET. Sa fin fut hantée par sa tâche à poursuivre. Elle avait été amenée par son travail dans le domaine de la rééducation motrice, à mettre au point la préparation et l'adaptation de l'enfant à sa vie scolaire pour lui permettre de « prendre un bon départ ».

Patiemment, elle mit au point sa méthode d'apprentissage des gestes de l'écriture. Apprendre à écrire est un travail considérable que l'on demande au jeune élève. Il faut l'observer : son crayon serré entre ses doigts contractés, il tire la langue, crispe tous ses muscles. Ses bras et ses jambes travaillent pour faire un bâton. A la fin de la séance, il est tendu, fatigué. Pourquoi lui demander des gestes petits, précis ? Le développement de son système nerveux à cet âge ne lui permet pas d'exécuter de tels gestes « fins » avec aisance.

Le Bon Départ est une méthode audio-visio-motrice dans laquelle sont conjugués trois éléments:

- rythme musical;
- visualisation et reproduction graphique;
- motricité.

Les exercices favorisent l'acquisition des mécanismes de base qui constituent la psycho-motricité de l'enfant dans sa totalité et permettent un mouvement organisé à partir d'un équilibre postural.

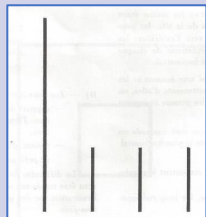
- 1° — L'enfant développe sa *coordination motrice* en exécutant différents gestes pour reproduire un graphique sur un rythme *chanté en mesure*; cette coordination neuro-motrice, indispensable à l'accomplissement d'un mouvement harmonieux, sera acquise par le développement de la régulation tonique et de l'équilibre postural.
- 2° — L'enfant prend conscience de son *image corporelle* et de sa *latéralité* informé par ses sensations cinesthésiques et les repères qu'il prend sur son propre corps.
- 3° — L'enfant apprend la *structure spatiale* des formes; chaque graphique tracé dans les différents plans de l'espace facilite l'intégration, la compréhension et la mémorisation de la forme, à partir du corps et du mouvement.
- 4° — L'enfant acquiert le *sens du rythme* tous les exercices sont faits en chantant en mesure sur un rythme particulier, préparant ainsi la *structuration temporelle*: temps, durée (alternance de notes et de silences), succession, intensité.
- 5° — L'enfant assouplit ses *relations sociales* par l'acquisition de ces éléments et par son intégration harmonieuse au groupe. L'enfant, à l'aise dans son corps, ressent une sécurité qui permet une socialisation active.

Principe :

La méthode du « bon départ » cherche à leur apprendre à faire des gestes simples, puis plus compliqués, mais très larges et très amples, dans l'espace, en chantant, avec un bras, puis l'autre, avec les jambes et les pieds. On vise d'abord à l'harmonie et à la souplesse. La précision vient ensuite.

LES EXERCICES DE RYTHME

LES GRAPHIQUES



♩ = 88 - 120

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

sont les ma - ti - nes de nos sol - dats, nos sol - dats

Ce que nous apporte ce graphique:

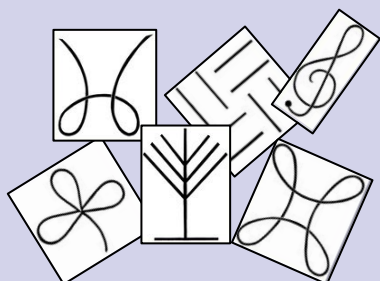
- Succession rythmée de droites correspondant parfaitement à la mesure à 4 temps (1 fort et 3 faibles).
- Partage régulier de l'espace.
- Sens de l'orientation gauche-droite.
- Notion de la verticale par le tracé des droites et de l'horizontale par la ligne latérale du bas.
- Sens des proportions et de la régularité des espaces.
- Freinage du mouvement.
- Adaptation de la rapidité du geste à la proportion des traits, grand-petit, rapide-lent.

Remarque:

«TAMBOUR», particulièrement pour les exercices de rythme, peut être aussi utilisé au préalable pour les exercices sur 2 temps (en dédoublant la mesure et le dessin):



Ce graphique, qui est presque toujours proposé le premier, présente pour l'enfant de grandes difficultés (correspondant d'ailleurs aux différents points exposés ci-dessus):



LE COUSSIN DE SABLE



© La Boîte à Lettres

Ces exercices sont destinés à l'éducation motrice de la main; essentiellement:

- tonicité de la main;
- assouplissement des articulations;
- individualisation des doigts.

ÉCRITURE CHANTÉE

Reprendre les éléments de « BON DÉPART ».

- 1) L'apprentissage de la lettre, du chiffre ou du mot se fait comme s'il s'agissait d'un graphique; leur tracé est inscrit dans l'espace selon le modèle représenté en grand au tableau, chaque lettre doit se faire en quatre temps; une phrase musicale chantonnée à bouche fermée correspond à la durée du mot.
- 2) Le travail continue successivement sur un plan vertical, puis horizontal selon la progression habituelle.
- 3) Pour le travail dans le plateau de sable, avec le pinceau, le crayon ou le porte-plume, la main prévalente de l'enfant est seule utilisée; on cesse de faire travailler les deux mains.



<https://youtu.be/4yWCv8zX9HI>

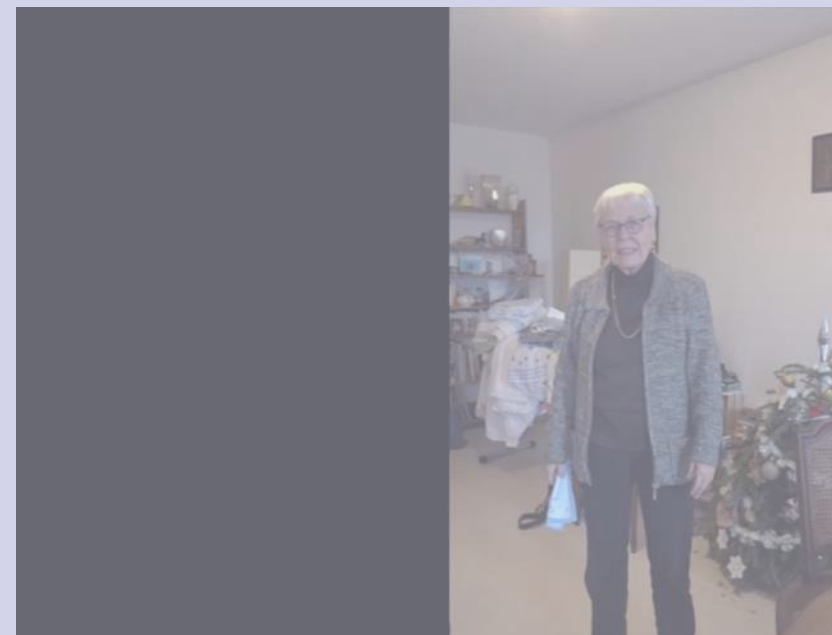
LES EXERCICES DE RYTHME sur des comptines créées par son mari.



Elly Rozinga
ancienne élève de Breda,
enseignante du « Bon Départ »,
formatrice en psychomotricité :

- Balancement des bras, l'un après l'autre, ou ensemble, avec le maximum d'amplitude;
- Différents frappés:
 - dans les mains devant soi, en l'air;
 - sur la table avec les mains à plat, avec les poings;
 - avec mains et pieds assis, ou en déplacement;
 - flexion des genoux...

en tenant compte des temps forts et des temps faibles.



<https://youtu.be/J8owUoBC61M>

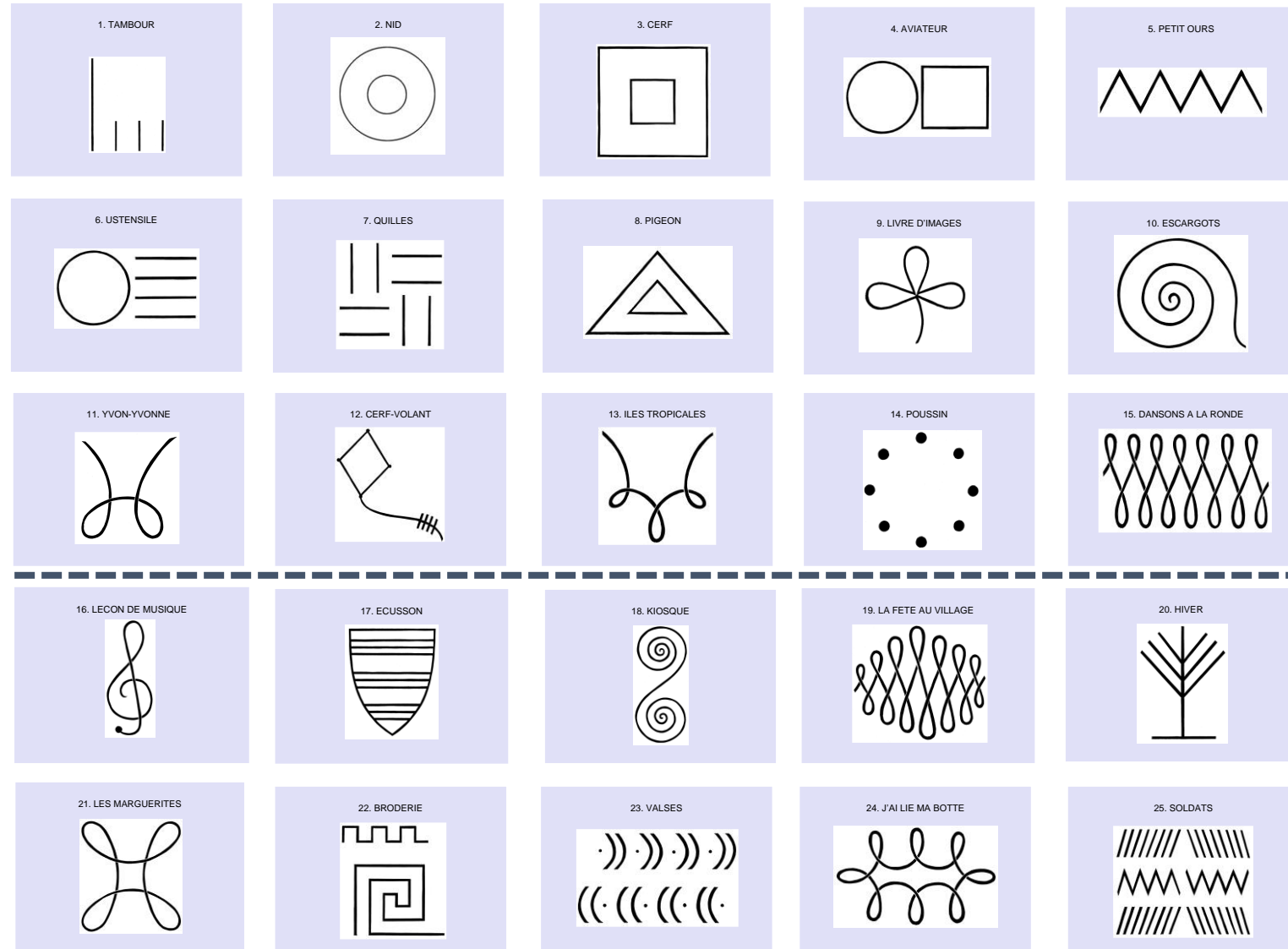
LES GRAPHIQUES

verticales, horizontales, cercles, carrés, lignes brisées et boucles

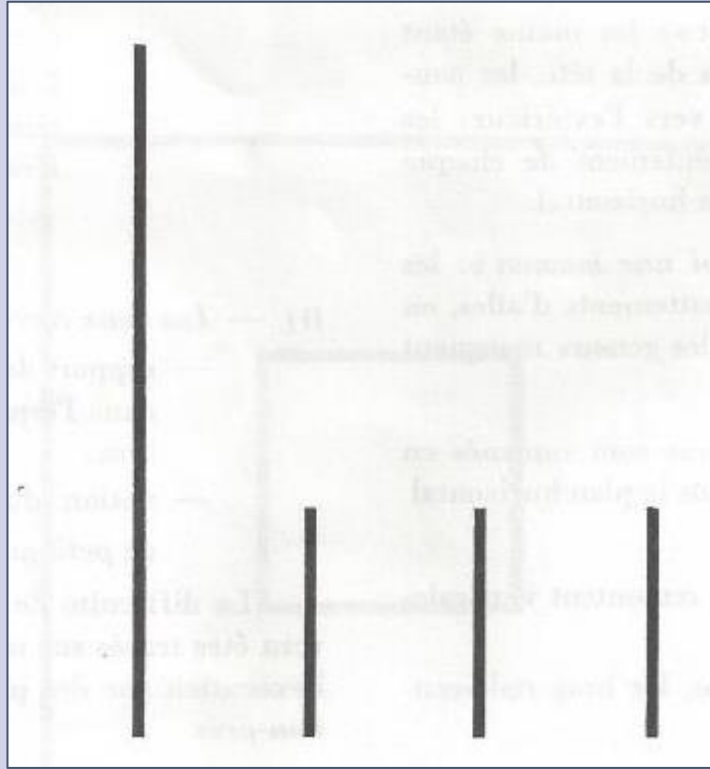
Pour libérer l'ensemble des muscles et favoriser la mise en place du schéma corporel,

Théa Bugnet propose un **ensemble de gestes basés sur des figures géométriques** que l'enfant reproduit en rythme,

ces gestes ayant le même **support musical** que les exercices de rythme.



TAMBOUR

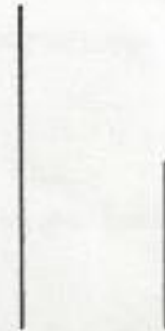


Ce que nous apporte ce graphique:

- Succession rythmée de droites correspondant parfaitement à la mesure à 4 temps (1 fort et 3 faibles).
- Partage régulier de l'espace.
- Sens de l'orientation gauche-droite.
- Notion de la *verticale* par le tracé des droites et de l'*horizontale* par la ligne fictive du bas.
- Sens des proportions et de la régularité des espaces.
- Freinage du mouvement.
- Adaptation de la rapidité du geste à la proportion des traits, grand-petit, rapide-lent.

Remarque:

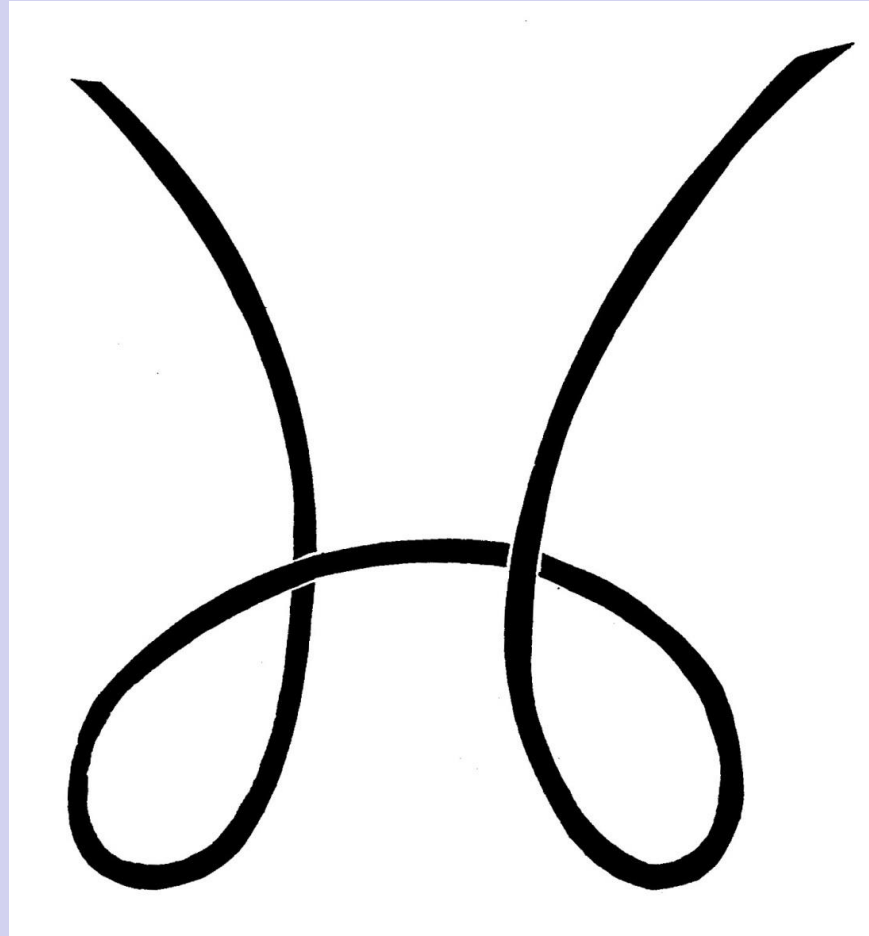
« TAMBOUR », particulièrement pour les exercices de rythme, peut être aussi utilisé au préalable pour les exercices sur 2 temps (en dédoublant la mesure et le dessin) :



Ce graphique, qui est presque toujours proposé le premier, présente pour l'enfant de grandes difficultés (correspondant d'ailleurs aux différents points exposés ci-dessus).



11. YVON-YVONNE



YVON-YVONNE



<https://youtu.be/6MUFMLHHE1Q>

$\text{♩} = 100$

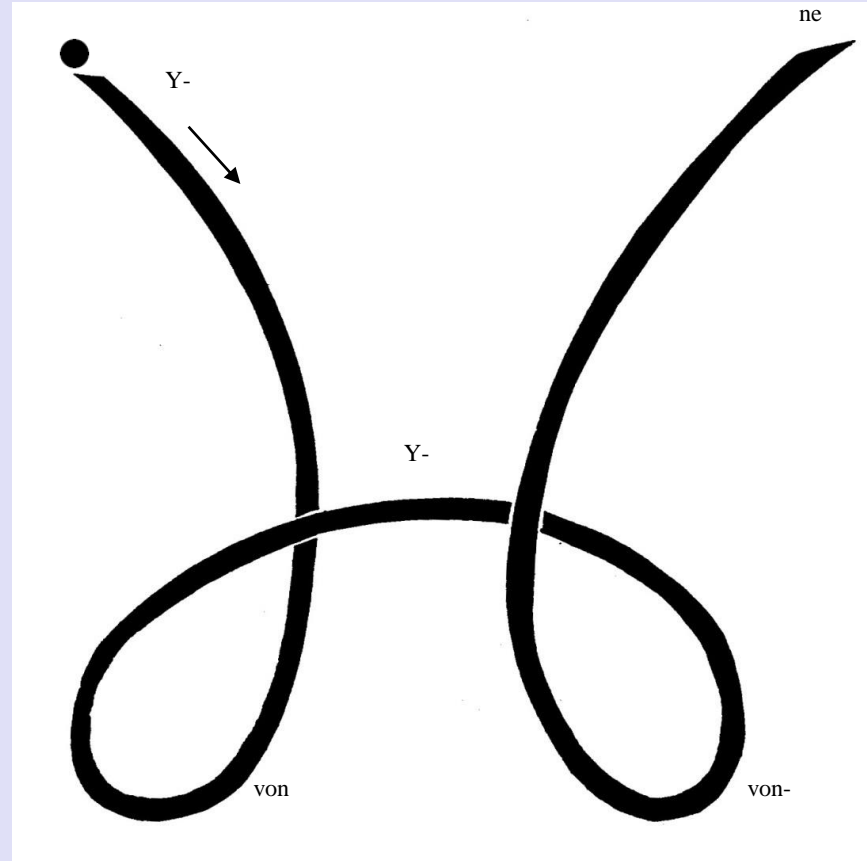
Y - von, Y-von - ne, aux yeux bleus, bre - ton, bre-ton - ne

tous les deux. Y - von, Y-von - ne, aux yeux bleus, bre-

- ton, bre-ton - ne tous les deux.

YVON-YVONNE

gestes de l'enfant



YVON-YVONNE

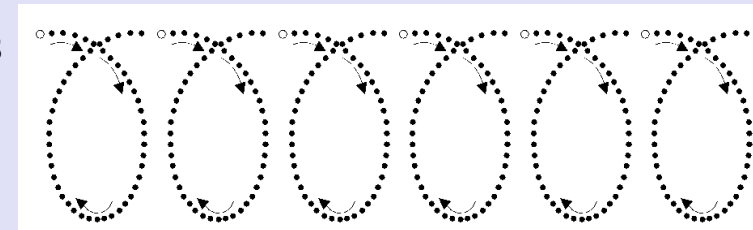
Commentaires

Difficultés nouvelles :

- le tracé des boucles et la préparation à l'écriture liée ;
- l'orientation du tracé ;
- l'association d'un mouvement d'amplitude du bras et de rotation du poignet au cours d'une même figure ;
- exercice de libération.

Préparation :

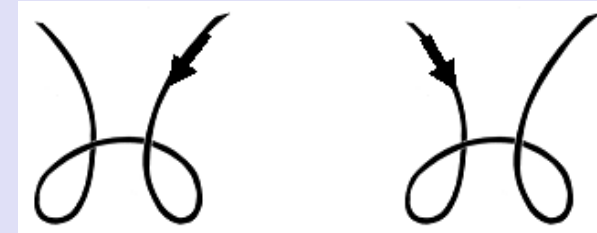
- sans graphiques précis, décrire des spirales par rotations successives du poignet (à exécuter sans tenir compte du rythme, sur un air connu, dans l'espace) :



YVON-YVONNE

Variantes :

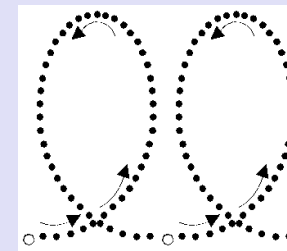
- en symétrie, aller-retour, commencer de l'extérieur vers l'intérieur, puis de l'intérieur vers l'extérieur avec claquement des mains au milieu et en extension :



- pour les plus grands, exécuter deux graphiques en continuité :



- faire les graphiques dans différentes orientations :



4. AVIATEUR



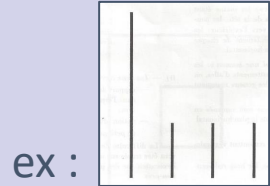
<https://youtu.be/yM-eyf9pq-c>



LE COUSSIN DE SABLE

exercice de détente, d'assouplissement des mains en faisant « pétrir », avec chaque doigt successivement opposé au pouce, un « coussin de sable ». Ainsi travaillent les muscles interosseux de la main qui sont des muscles « intelligents ». Ainsi s'acquiert ce que les neurologues appellent une bonne « localisation du geste ».

EXERCICES DE RYTHME



- frapper des poings sur le coussin sur le 1^{er} temps,
- puis des deux mains ensemble sur les autres temps.

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT

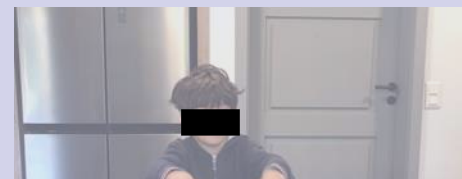
ex :



<https://youtu.be/nr01LUrXZrI>



<https://youtu.be/odtn35zwzYw>



<https://youtu.be/LHZpPJlZzgE>

EXERCICES DE PRESSION

EXERCICES D'INDIVIDUALISATION DES DOIGTS



<https://youtu.be/NHoWFQkCViM>

NB : la phrase musicale avec une main, puis une autre phrase musicale avec l'autre main, et enfin une autre phrase musicale des deux mains ensemble.

rectangle de
32x 25 cm



Elly Rozinga



© La Boîte à Lettres



Retournez le sac sur
l'endroit,

Remplissez-le de sable fin, de sorte qu'il soit dur (pas moins de 1,4 kg de sable).

Le coussin doit être un peu
lourd et dur : il tient
debout!



ÉCRITURE CHANTÉE



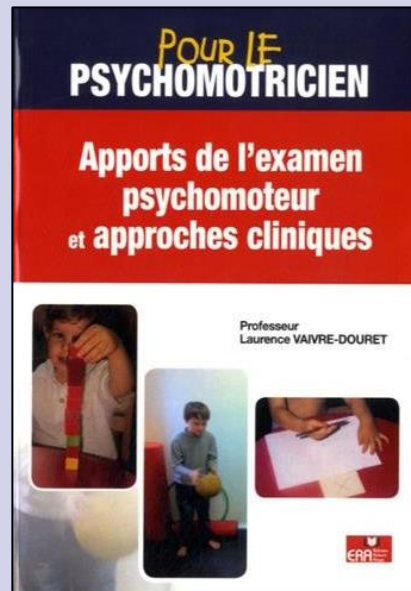
Le Bon Départ = à sa création, une **méthode éducative** pour préparer aux apprentissages scolaires, avec succès
ensuite utilisée comme **méthode rééducative** avec le même succès



site Gallica de la Bibliothèque Nationale: « les Méthodes Théa Bugnet Le Bon Départ - le livre du maître » (référence 4°V18893) & CD publiant les partitions des comptines.

Denise Koechlin, à la Pitié-Salpêtrière, psychologue

Laurence VAIVRE-DOURET, « Apports de l'examen psychomoteur et approches cliniques », 2015



Bilan psychomoteur, examen des principales fonctions psychomotrices, épreuves psychomotrices, motricité manuelle, épreuves graphomotrices... cet ouvrage propose une synthèse des apports à l'examen psychomoteur d'épreuves motrices et psychomotrices. Il fournit des documents pratiques nécessaires à la compréhension et l'exercice de certaines épreuves. Cet ouvrage complète et explicite les manuels respectifs des différents tests et les feuilles de protocole et le Manuel pour "l'examen psychologique de l'enfant". De plus, les principes et techniques d'une méthode d'éducation ou de rééducation Psychomotrice sont présentés en hommage à la méthode "Le bon départ" (1930-1940) qui reste fondamentale en psychomotricité. Quelques articles sont introduits pour une meilleure connaissance de certaines fonctions psychomotrices. Toutes les figures, tableaux et les extraits de texte présents dans ce manuel, ne sont que des éléments d'information et en aucun cas ils ne peuvent se substituer aux ouvrages originaux. (Autorisation ECPA pour la diffusion dans ce manuel des fiches techniques et extraits de notations distribués par les éditions du Centre de Psychologie Appliquée).