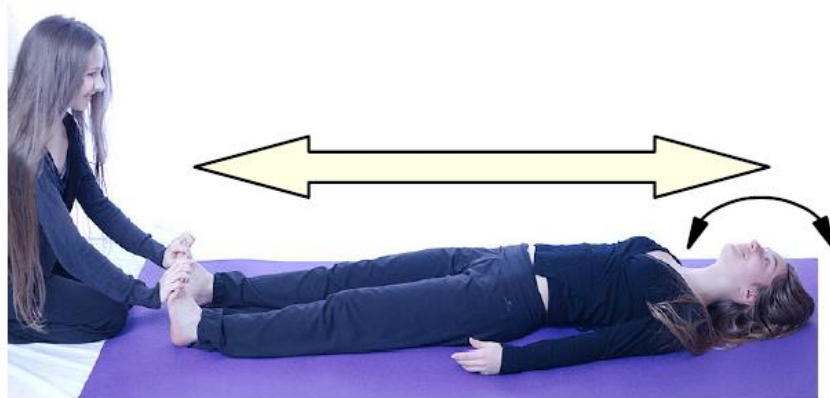
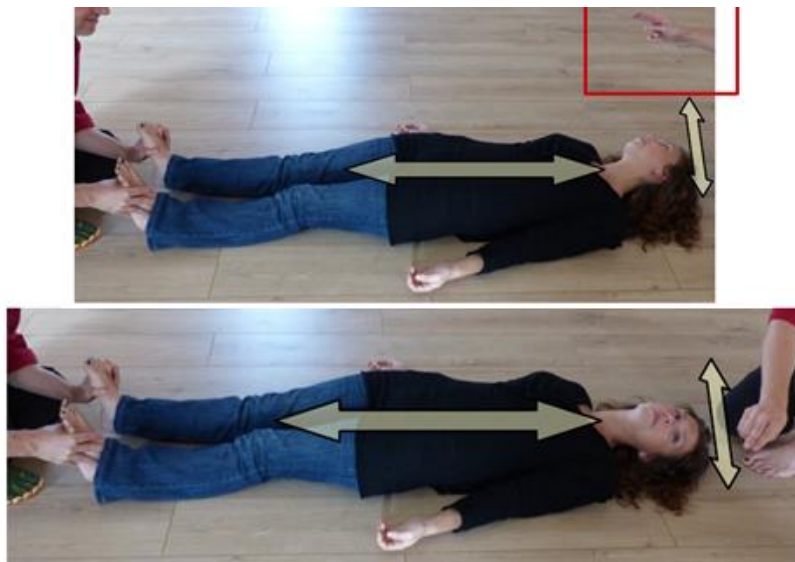


# Bercements passifs

## 1. Bercement par les pieds



Allongé sur le dos avec les bras le long du corps et la tête bien alignée dans le prolongement du corps. L'accompagnant saisit les pieds ou les chevilles et berce dans l'axe pieds → tête. Il faut choisir le rythme qui sied le mieux à la personne allongée. On invite la personne à relâcher le cou de façon à faire un mouvement de OUI avec la tête.



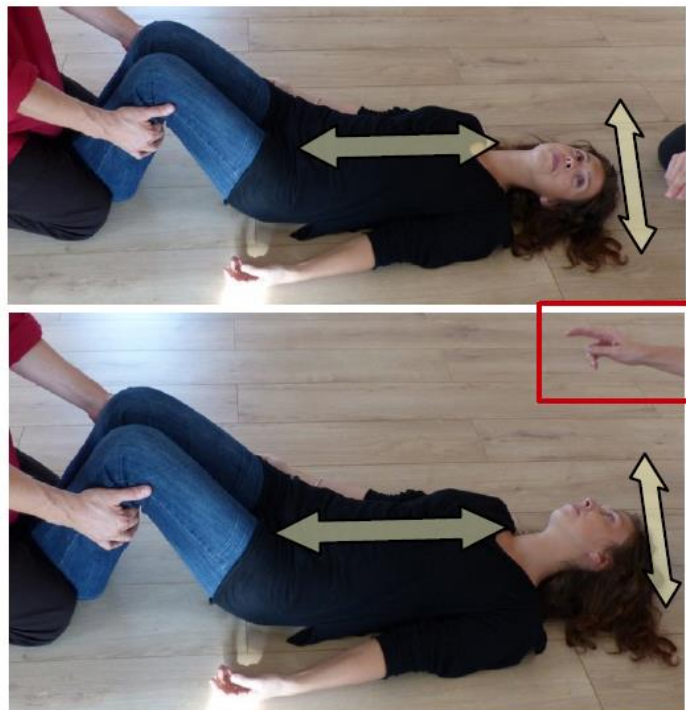
Pendant la pratique du mouvement on peut demander à la personne de suivre un stylo ou un doigt avec les yeux que l'on fait aller de droite à gauche pour faire une rotation de la tête de la personne.



## 2. Bercement par les genoux



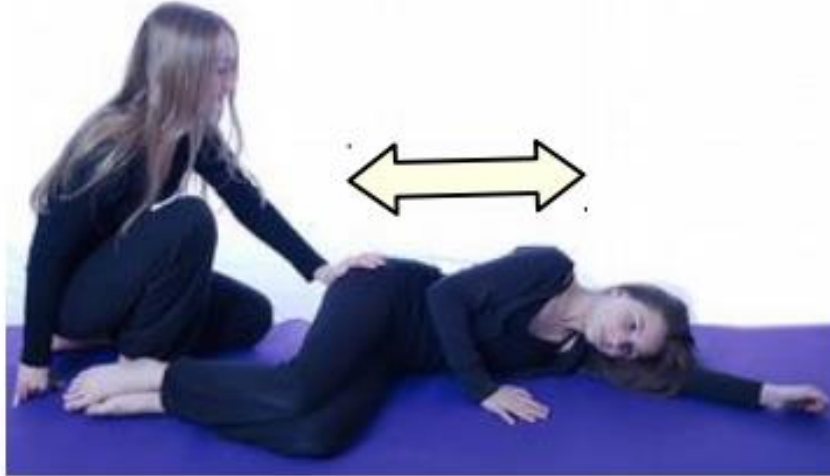
Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les pieds à plat et les genoux fléchis. L'accompagnant pose ses mains sur les genoux ou le haut du mollet et berce dans l'axe genoux → tête au rythme qui sied à la personne allongée. Le bassin et dos doivent être bien à plat sur le sol. On invite la personne à relâcher le cou de façon à faire un mouvement de OUI avec la tête.



Pendant la pratique du mouvement on peut demander à la personne de suivre un stylo ou un doigt avec les yeux que l'on fait aller de droite à gauche pour faire une rotation de la tête de la personne.



### 3. Bercement latéral



Allongé sur le côté en position fœtale. L'accompagnant pose une main sur la partie basse de la fesse et fait des poussées en direction de la tête de façon horizontale à un rythme qui sied à la personne allongée.



Variante 1 : L'accompagnant peut stabiliser l'épaule avec son autre main sans que celle-ci ne fasse de bercement c'est-à-dire que seule la main au niveau du bassin donne un mouvement rythmique.



Variante 2 : L'accompagnant se positionne derrière la personne allongée et avec ses deux mains (une sur la fesse et l'autre sur l'épaule) berce d'avant en arrière.

Delphine FRANCOIS



Ostéopathie – Posturologie – Intégration des Réflexes Archaiques

79 avenue de le Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68 – [francois.osteobiarriz@gmail.com](mailto:francois.osteobiarriz@gmail.com)

[www.francois-osteobiarriz.com](http://www.francois-osteobiarriz.com)

## 4. Bercement costal

Allongé sur le dos, les bras le long du corps. L'accompagnant se place au niveau du thorax avec une des variantes suivantes :



*Action : pousser. Note : la main peut être retournée dans l'autre sens (paume vers le haut).*

Une main sur les côtes de la personne du côté où il est placé pour utiliser la poussée de façon rythmique.



*Action : tirer-pousser*

Une main sur les côtes de la personne du côté opposé où il est pour utiliser la traction de façon rythmique.



*Action : tirer*

Une main de chaque côté pour utiliser la traction et la poussée.

Laisser le choix à la personne allongée et bercer au rythme qui lui sied. Le bercement ici ne doit se répercuter qu'au niveau de la cage thoracique. Si les jambes bougent, on peut placer un coussin sous les genoux ou les pieds.



## 5. Bercement du bassin



*S = stabiliser*

Allongé sur le ventre, le front sur les bras et les coudes écartés du corps. L'accompagnant place une main sur la zone du sacrum (haut des fesses) et fait rouler le bassin de gauche à droite dans un mouvement rythmé. On peut essayer un mouvement plus énergique qui fait se soulever les hanches. Faire ce que préfère la personne allongée, au rythme qui lui sied. Les épaules et la tête sont détendues et quasi-immobiles. Pour faire en sorte que la personne reste bien détendue dans le haut du corps, on peut placer une main entre les omoplates pour les stabiliser et lui faire ressentir que le mouvement ne se fait qu'au niveau du bassin.



## 6. Bercement de la tête



**Ne pas pratiquer s'il y a des problèmes cervicaux ou avec les personnes atteintes de trisomie.**

Allongé sur le dos. L'accompagnant place une serviette (repliée dans la longueur pour faire une bande d'une largeur de 30-30 cm de large) sous la tête de la personne en englobant les oreilles et se positionne avec un pied de chaque côté de la tête. Il saisit les extrémités de la serviette avec chaque main, garde son dos bien droit et les genoux légèrement fléchis. Il soulève la tête de la personne allongée de quelques centimètres à l'aide de la serviette en gardant la tête droite (placement initial) et la fait rouler de droite à gauche pour faire faire une rotation de la tête à son partenaire.

Dans un second temps, l'accompagnant peut varier sur l'inclinaison de la tête ou bien faire un mouvement de lemniscate (huit allongé) avec la tête de son partenaire.



## 7. Bercement des hanches



Allongé sur le dos, les jambes légèrement écartées, l'accompagnant saisit les jambes au-dessus des chevilles pour effectuer des rotations rythmées vers l'intérieur (les gros orteils se rencontrent) et vers l'extérieur.



Delphine FRANCOIS

Ostéopathie – Posturologie – Intégration des Réflexes Archaiques

79 avenue de la Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68 – [francois.osteobiarriz@gmail.com](mailto:francois.osteobiarriz@gmail.com)

[www.francois-osteobiarriz.com](http://www.francois-osteobiarriz.com)