

## **COMMENT UTILISER LES « PALMIERS »**

C'est très simple : il s'agit de les secouer doucement à la périphérie du champ visuel, près / puis loin, haut/bas, avant/arrière. La combinaison du mouvement et des reflets lumineux est un moyen extrêmement efficace de stimuler la vision périphérique.

### **Avec quels exercices/activités peuvent-elles être combinés ?**

Pratiquement avec toutes les activités où une attention centralisée est requise : optotypes, contour (esquisse), occlusion partielle, balançoires courtes, balançoires longues, petits caractères, etc.

### **Et aussi devant la télévision, les ordinateurs, les tablettes etc ?**

Oui. Trouvez un moyen de les attacher à quelque chose sur votre tête pour que vos mains restent libres.

### **Où sont-elles ?**

Ils sont l'un des éléments du KIT d'entraînement pour la vision

<https://www.naturalvision.it/scheda.php?lang=fr&ID=110>