

Suivez les recommandations et les consignes proposés par votre thérapeute.

- Utilisez le mode « Ecran-plein »
- Asseyez-vous le plus près de l'écran possible, afin que la périphérie de votre champ de vision soit inclus
- Maintenez une bonne posture. Si nécessaire, adaptez la hauteur de l'écran
- Si vous disposez d'une tablette, vous pouvez faire l'entraînement debout.
- Regardez les bandes ou les points dans leur ensemble. Les yeux suivront automatiquement les bandes en faisant des allers-retours.
- Entraînez-vous à la vitesse que vous souhaitez et aussi

longtemps que vous vous sentez bien.

- Entraînez-vous régulièrement (quotidiennement, éventuellement plusieurs fois par jour).

Au fur et à mesure que vous progressez, augmentez la durée et/ou la vitesse.

VARIANTE A : STIMULATION OPTOCINÉTIQUE RÉGLAGE ET DOSAGE INDIVIDUEL

Changer la vitesse

- Réglage sous *Speed* :
- Bandes : plus le nombre est bas, plus la vitesse est haute

- Points : plus le nombre est élevé, plus la vitesse est haute

Vous pouvez trouver une stimulation optocinétique à dosage et réglage individuel sous les liens suivants.

Bandes vers la gauche, la droite, le haut ou le bas

<https://antonyakushin.github.io/okn-stripes-visualization/>

Points rotatoires

<https://antonyakushin.github.io/okn-dots-visualization/>

VARIANTE B : ENTRAINEMENT AVEC VIDÉOS

Mode d'emploi et liens en PDF

- Utilisez l'écran plein.

- Il existe 2-3 variantes pour les mouvements horizontaux et verticaux. Choisissez la variante que vous préférez.
- Débutez avec la direction la plus simple, ainsi que la vitesse la plus lente. Une fois que vous vous sentez à l'aise, choisissez une direction de mouvement plus difficile.

Modification de la vitesse :

- Cliquez sur Paramètres
- Cliquez sur « Vitesse ».
- Réglez la vitesse.

HORIZONTAL VERS LA GAUCHE

HORIZONTAL A DROITE

VERTICAL VERS LE HAUT

VERTICAL VERS LE BAS

DIAGONAL VERS LE BAS À DROITE

DIAGONAL VERS LE HAUT À DROITE

DIAGONAL VERS LE BAS A GAUCHE

DIAGONAL VERS LA GAUCHE EN HAUT