

## Entraînement optocinétique

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 incluse
- 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.

### Modification de la vitesse:

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