

Les activités de balles telles que lancer, attraper, frapper du pied et faire rebondir, aident à développer la coordination bilatérale (utiliser les deux côtés du corps ensemble) ainsi que la stabilité du tronc et le contrôle postural. Les jeux de ballon permettent également d'intégrer l'activité physique dans la routine quotidienne des enfants et encouragent les interactions sociales tout en développant leur confiance lors des activités de groupe. Voici des consignes à suivre lorsque vous travaillez ces habiletés avec votre enfant :

- Gardez les activités amusantes tout en offrant beaucoup d'encouragement
- Pratiquez dans un espace sécuritaire pendant de courtes périodes de temps
- Placez-vous derrière votre enfant et positionnez ses mains ouvertes, légèrement écartées et les doigts légèrement fléchis
- Utilisez un indice verbal tel que « Prêt 1-2-3, attrape! »
- Progressez graduellement d'une assistance physique (main sur main) vers des consignes verbales et/ou une démonstration
- Commencez près de votre enfant, puis augmentez la distance entre vous à mesure que ses habiletés s'améliorent

Voici quelques suggestions d'activités à essayer afin de développer les habiletés avec le ballon :

- **Lancer d'un foulard ou d'un ballon de plage** : un foulard coloré, un ballon de plage, balle dégonflée ou un sac de plastique roulé flottera plus longtemps dans les airs, donnant ainsi plus de temps à votre enfant pour réagir. Encouragez les échanges entre partenaires, l'attraper avec deux mains puis progressez vers une seule main.



- **Lancer avec mitaine Velcro ou sacs de fèves** : essayez d'utiliser une mitaine Velcro et une balle de tennis pour faciliter l'habileté d'attraper. Les sacs de fèves sont également une excellente façon de travailler la précision. Demander à votre enfant de lancer un sac de fèves dans un cerceau placé au sol ou utilisez un jeu de lancer de sacs de fèves. Lancer des chaussettes roulées dans un panier à linge est aussi une façon amusante de pratiquer la précision.



Les conseils utiles suivants peuvent aider votre enfant lorsqu'il est prêt à pratiquer avec un ballon:

ROULER

- Pratiquer à rouler un ballon vers un partenaire assis au sol, en retournant le ballon chacun son tour
- Utilisez d'abord un plus gros ballon puis progressez vers un plus petit ballon
- Chantez une chanson ou jouez à la patate chaude



- Progressez vers faire rouler un ballon à travers un parcours d'obstacles

ATTRAPER

- Commencez avec un plus gros ballon puis progressez vers un plus petit ballon
- Encouragez votre enfant à attraper avec deux mains puis progressez vers une main puis l'autre
- Encouragez votre enfant à attraper avec ses mains plutôt qu'en coinçant le ballon contre son corps
- Lancez directement à votre enfant puis progressez vers lui demander de faire un pas pour attraper le ballon
- Placez une cible au sol et demandez à votre enfant de faire rebondir puis d'attraper le ballon
- Progressez vers faire rebondir le ballon contre le mur puis l'attraper



LANCER

- Encouragez d'abord le lancer par en dessous puis progressez vers le lancer par-dessus
- Pratiquez à viser une cible, par exemple : un cerceau, une boîte ou un panier à linge placé au sol
- Réduisez la taille de la cible à mesure que les habiletés de votre enfant s'améliorent
- Progressez en faisant un pas vers l'avant avec le pied opposé au bras qui lance
- Le bowling encourage le mouvement de balancement du bras vers le bas puis vers l'arrière



BOTTER UN BALLON

- Encouragez votre enfant à donner un coup de pied dans un ballon immobile vers une cible (partenaire, but, cerceau, tour de blocs)
- Progressez vers donner un coup de pied dans un ballon en mouvement
- Jouez à faire des passes en donnant des coups de pied dans le ballon entre vous et votre enfant
- Travaillez à arrêter un ballon qui roule puis à lui donner un coup de pied avec son pied



N'oubliez pas de vous amuser! Si vous avez des inquiétudes concernant les capacités physiques ou le développement moteur de votre enfant, envisagez d'en discuter avec un professionnel de la santé.