

INFORMATION PROPRIOCEPTIVE

Ergothérapie

Le travail physique fournit une information proprioceptive, permettant à l'enfant d'avoir une meilleure conscience de son corps en activant ses muscles, ses articulations et ses ligaments. Les effets du travail physique peuvent améliorer la concentration, favoriser le calme et l'autorégulation.

Quand y avoir recours?

- Pauses tout au long de la journée pour fournir des stimuli sensoriels. Les pauses doivent durer de 5 à 10 minutes.
- Avant d'effectuer un travail qui nécessite beaucoup de concentration et d'attention.
- Choisissez une variété d'activités qui fournissent des informations proprioceptives et alternez-les tout au long de la journée pour que l'enfant reste motivé.

Sauter

- Les sauts avec écart, à la corde à sauter et autres sauts procurent une excellente information proprioceptive. Soyez comme une étoile de mer!

Marcher comme une brouette

- L'enfant marche en posant les mains (paumes ouvertes) sur le sol et un adulte lui tient les chevilles. L'adulte peut tenir l'enfant au niveau des genoux ou des hanches pour lui offrir une meilleure stabilité et réduire le niveau de difficulté. L'enfant ne doit pas bloquer ses coudes, mais les garder légèrement fléchis.

Pompes

- Pompes contre le mur, assis sur une chaise ou par terre (il est possible de modifier l'exercice en gardant les genoux au sol). L'exercice se fait aussi avec les mains et les pieds au sol, mais avec les hanches fléchies. L'enfant ne doit pas bloquer ses coudes, mais les garder légèrement fléchis.

Marcher comme les animaux

- Pont/marche comme un crabe : l'enfant marche sur les mains et les pieds, le ventre pointé vers le plafond. Demandez à l'enfant de maintenir cette position en pont ou marcher comme un crabe dans le couloir.
- Marcher comme un ours : l'enfant marche sur les mains et les pieds, les hanches fléchies.
- Marcher comme un gorille : l'enfant marche en position accroupie, les genoux pliés et les pieds au sol, la main posée sur le sol.
- Marcher comme un canard : l'enfant marche en position accroupie, les bras battant comme des ailes.
- Marcher comme un chien : l'enfant marche comme un chien sur les mains et les genoux (en rampant).

Redressements assis

- Les « demi-redressements assis » ou « redressements assis en balançoire » (avec un partenaire en se tenant les mains, chacun son tour se redresse et se couche).

Pousser des paniers

- Pousser un chariot de bibliothèque, un chariot de station d'accueil pour iPad ou un lourd panier à linge fournit une information proprioceptive.

Corvées domestiques

- Passer l'aspirateur, transporter la lessive ou laver le plancher ou les fenêtres.