

Les activités suivantes sont des façons amusantes de jouer et de développer la force du tronc et des jambes. Ces activités doivent être incluses dans les routines quotidiennes et pratiquées régulièrement pour améliorer la force et l'endurance. Assurez toujours une supervision appropriée et n'offrez de l'aide qu'en cas de besoin. L'utilisation de chaussures de soutien est encouragée afin de fournir une base de soutien stable. N'oubliez pas de pratiquer des deux côtés du corps lorsque cela est approprié (chaque jambe, chaque main).

### Jeux de marche :

- Vers l'arrière, latéralement dans les deux sens
- Monter des collines, des rampes ou d'autres pentes
- Tirer des jouets/chariot
- Sur des talons avec les orteils relevés
- Marcher en levant les genoux en l'air

### Jeux d'exploration :

- À quatre pattes sur le sol, dans des tunnels, sur des pentes ou sur des obstacles
- Armée rampant (à l'aide des bras et des jambes) sur le ventre

### Jeux d'escalade :

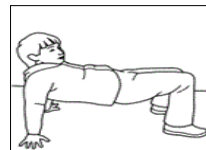
- Vers le haut d'une glissoire (lorsqu'il est possible de le faire en toute sécurité)
- Meubles/escaliers, échelles murales, structures d'escalade

### Activités de résistance :

- Pousser/tirer les portes ouvertes avec les 2 mains
- Pousser/tirer des objets lourds tels qu'un chariot ou une chaise

### Jeux d'animaux :

- Marchez comme un ours (avec les fesses en haut), un crabe (les mains et les pieds avec les fesses décollées du sol)



- Saut de grenouille (accroupissez-vous puis sautez vers l'avant)
- Ramper à quatre pattes comme un chiot
- Glissez comme un serpent ou marchez comme un pingouin (sur les talons).

#### Autres jeux :

- Rouler du dos vers le ventre et du ventre vers le dos dans les deux sens
- Jouer en position accroupie ou passer d'une position accroupie (squat) à position debout à plusieurs reprises
- Pont (allongez-vous sur le dos et soulevez vos fesses pour passer une petite voiture en dessous)



- Position de Superman (allongé sur le ventre, encouragez l'enfant à soulever ses jambes et ses bras du sol)



- Suivez les mouvements des chansons (p.ex., Hokey Pokey, Si tu aimes le soleil, Les roues de l'autobus)
- Jeux de parachute, « Simon dit » ou suivez le chef
- Mettez en place un parcours d'obstacles pour encourager les piétons à monter et à descendre, à passer par-dessus, à contourner et à passer par-dessus
- Activités communautaires comme la natation, la gymnastique, les arts martiaux

**N'oubliez pas de vous amuser ensemble et d'être créatif !**

Si votre enfant se plaint de douleur ou d'inconfort avec les activités mentionnées ci-dessus, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.