

Les enfants apprennent à développer leur équilibre grâce à une variété de jeux et d'activités. L'équilibre peut être défini comme « statique » (pas en mouvement) et « dynamique » (en mouvement). Aider les enfants à apprendre à développer leurs capacités d'équilibre peut aider à réduire les trébuchements et les chutes et à augmenter la confiance en soi lorsqu'ils jouent à des jeux de motricité globale avec leurs amis.

Voici quelques activités :

- mettez en place un parcours d'obstacles et entraînez-vous à enjamber ou à contourner les objets placés sur votre chemin
- entraînez-vous à entrer et à sortir de petites boîtes, à monter et descendre de petites marches ou à faire des roches imaginaires.



- pratiquer à se tenir debout sur une jambe tout en faisant une activité (c'est-à-dire : botter un ballon, faire tomber une tour de blocs) ; n'oubliez pas de vous entraîner sur la jambe droite et le jambe gauche !
- pratiquer à marcher entre des lignes au sol ou des lignes de craie sur le trottoir
- entraînez-vous à marcher le long d'une surface étroite (p. ex., poutre de 4 pouces de large, bordure de rue)
- entraînez-vous à marcher sur une ligne, en rapprochant les pieds à l'aide d'un patron de talon et d'orteil
- pratiquer différentes poses de yoga (c'est-à-dire : guerrier, posture de l'arbre)



- jouer à des jeux qui impliquent de s'arrêter/tourner/changer de direction rapidement (c'est-à-dire : feu rouge/vert, arrêter)
- pratiquez des jeux de saut à un pied vers l'avant, sur le côté et vers l'arrière
- jouez à une partie de marelle, en alternant le motif avec un pied ou deux pieds

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.

