

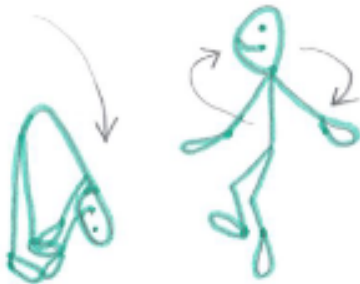
### Que sont les exercices vestibulaires?

Ils sont conçus pour stimuler le système vestibulaire (notre système sensoriel qui nous permet de savoir si notre corps bouge, à quelle vitesse et dans quelle direction nous nous dirigeons). Ils le font en utilisant un changement de position de la tête.

### Pourquoi les exercices vestibulaires sont-ils importants?

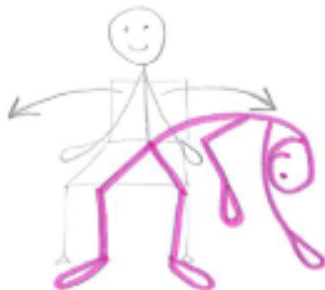
Lorsque des entrées vestibulaires (par exemple, se balancer, rebondir, se pencher, rouler) sont fournies, elles peuvent avoir un effet calmant ou alertant sur les élèves qui sont surstimulés ou sous-stimulés. Lorsqu'ils sont dans un état calme et alerte, les élèves peuvent prêter attention à ce qu'ils voient, entendent et sont mieux préparés à apprendre. Ces exercices peuvent offrir une occasion de stimuler le système vestibulaire sans quitter la salle de classe. Ils offrent une option d'entrée vestibulaire tout en nécessitant très peu d'espace.

### Pratiquez les exercices suivants pour améliorer l'entrée vestibulaire:



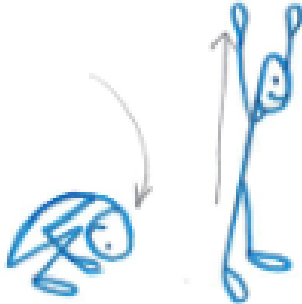
JMCC, Occupational therapy department. Vestibular exercises

- Penchez-vous en avant pour toucher vos orteils jusqu'à ce que votre tête soit à l'envers. Expirez.
- Levez-vous. Inspirez.
- Tournez-vous.
- Faites 5 fois.
- Tournez-vous dans des directions différentes à chaque fois.



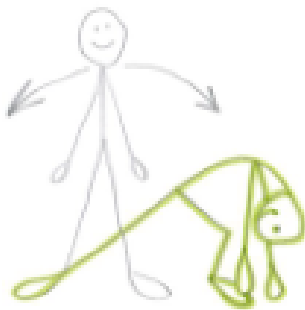
JMCC, Occupational therapy department. Vestibular exercises

- Penchez-vous vers la droite jusqu'à ce que votre tête soit à l'envers. Expirez.
- Tenez-vous droit. Inspirez.
- Penchez-vous vers la gauche jusqu'à ce que votre tête soit à l'envers. Expirez.
- Tenez-vous droit. Inspirez.
- Répétez 5 fois.



JMCC, Occupational therapy department. Vestibular exercises

- Enroulez-vous en boule jusqu'à ce que votre tête soit penchée. Expirez.
- Levez-vous avec vos bras tendus au-dessus de votre tête. Inspirez.
- Répétez 5 fois.



JMCC, Occupational therapy department. Vestibular exercises

- Élan vers la droite. Expirez.
- Attrapez vos orteils, jusqu'à ce que votre tête soit à l'envers.
- Tenez-vous droit. Inspirez.
- Faites une fente vers la gauche. Expirez.
- Attrapez vos orteils jusqu'à ce que votre tête soit à l'envers.
- Tenez-vous droit. Inspirez.
- Répétez 5 fois



JMCC, Occupational therapy department. Vestibular exercises

- Asseyez-vous sur une planche à roulettes, une trottinette ou une chaise pivotante.
- Utilisez vos mains ou vos pieds pour vous tourner vers la droite 5 fois.
- Essayez de ne pas regarder quoi que ce soit trop longtemps en tournant. Laissez votre regard se déplacer avec votre tête.
- Arrêtez. Une fois que la pièce ne tourne plus, tournez-vous vers la gauche 5 fois.
- \*vous pouvez le faire une seule fois ou plusieurs fois, selon votre tolérance et votre plaisir\*



JMCC, Occupational therapy department. Vestibular exercises

- Tendez un bras le long du côté de votre visage.
- Déplacez votre bras et votre tête ensemble pour dessiner un huit
- Assurez-vous que votre tête et vos yeux suivent le mouvement de votre main en dessinant le huit.
- Inspirez et expirez lentement tout en dessinant le huit.
- Répétez 5 fois.