

### En quoi consistent les activités proprioceptives?

- Ce sont des activités contre résistance qui activent les *récepteurs proprioceptifs* dans les muscles, les tendons ou les joints.

### Pourquoi les activités proprioceptives sont-elles importantes?

- Elles aident à situer le corps dans l'espace (p. ex. attacher des chaussures sans regarder).
- Elles indiquent également le degré de force utilisé et si on doit en utiliser plus ou moins pour effectuer une tâche (p. ex. colorier, couper sa nourriture ou ouvrir/fermer une porte).

### De quelle manière les activités proprioceptives aident-elles les élèves?

- Elles peuvent avoir un effet calmant ou organisateur.
- Elles permettent aux enfants d'améliorer leur attention et de se mieux concentrer pour effectuer les activités quotidiennes plus efficacement.
- Elles aident également à améliorer la conscience du corps, ce qui facilite la coordination globale.

### Comment pouvez-vous inclure les activités proprioceptives dans vos activités de tous les jours à la maison?

- Vous pouvez inclure des activités proprioceptives dans plusieurs de vos activités de tous les jours. Choisissez-en quelques-unes pour découvrir celles qui fonctionnent le mieux.

#### 1) Pousser/tirer :

- Pousser un chariot d'épicerie lourd, une poussette ou une brouette (sur du gazon ou du tapis pour ajouter de la résistance), passer ou faire semblant de passer la tondeuse ou l'aspirateur, etc.
- Tirer une valise lourde, un wagon ou un traîneau, ou tirer sur le plancher un frère/une sœur/un animal assis sur une serviette.
- Se placer sur les mains et les genoux ou s'étendre à plat ventre pour lire ou faire ses devoirs.
- Lutter ou se bagarrer amicalement.
- S'exercer à marcher/ramper comme un animal (marche du crabe ou de l'ours) ou faire la marche de la « brouette ».



#### 2) Presser :

- Jouer avec de la pâte à modeler ou de la pâte d'exercice en incluant des outils comme des ciseaux, des rouleaux à pâtisserie, des emporte-pièces et des estampilles.
- Découper des formes dans du carton épais.
- Rouler et aplatir de la pâte à biscuits, à pizza ou à pain avec les mains.



**3) Soulever/transporter :**

- Transporter des bacs remplis d'articles d'épicerie, de lessive, de jouets ou de livres, ou monter un escalier en transportant un sac à dos lourd.
- Transporter des seaux d'eau pour le nettoyage ou l'arrosage des plantes.
- Creuser dans la terre ou du sable humide.
- Faire une bataille d'oreillers ou construire un fort à l'aide de chaises, de coussins ou de couvertures.



**4) Grimper :**

- Plus facile à faire à un terrain de jeu comprenant des échelles, un mur de pierre, des structures pour grimper, etc.
- Monter et descendre les escaliers (ajouter des poids dans la mesure du possible).
- Grimper dans un arbre/à l'aide d'une corde ou se sortir d'une piscine (sans l'échelle).

**5) Sauter :**

- Sauter sur un trampoline ou faire des jeux pour sauter, comme la marelle ou la corde à sauter.
- S'asseoir et rebondir sur un ballon sauteur.

**6) Mâcher/sucer/souffler :**

- Mâcher de la gomme ou de la nourriture/des friandises (bagels, jerky de bœuf, fruits séchés, barres granolas, réglisse, roulés aux fruits, bonbons *Tootsie Roll* et *Starburst*).
- Manger des aliments croquants (fruits ou légumes crus, bretzels, maïs soufflé, croustilles de pita).
- Utiliser une paille pour aspirer, particulièrement les liquides épais comme un frappé aux fruits ou un lait frappé.
- Boire à partir d'une bouteille d'eau.
- Faire des bulles, souffler dans un kazoo ou un harmonica, siffler, souffler sur un vire-vent, souffler des ballons, etc.

**7) Exercices/sports :**

- La plupart des activités physiques comprennent des activités proprioceptives. Il est donc préférable de respecter les intérêts de votre enfant. Le patinage (patins à glace ou à roues alignées), la natation, la gymnastique/le trampoline, le vélo, les sports de course (soccer ou basketball), la lutte, les arts martiaux, l'escalade de rochers, l'entraînement aux poids, le yoga, le pilates et le tennis sont d'excellentes activités.

